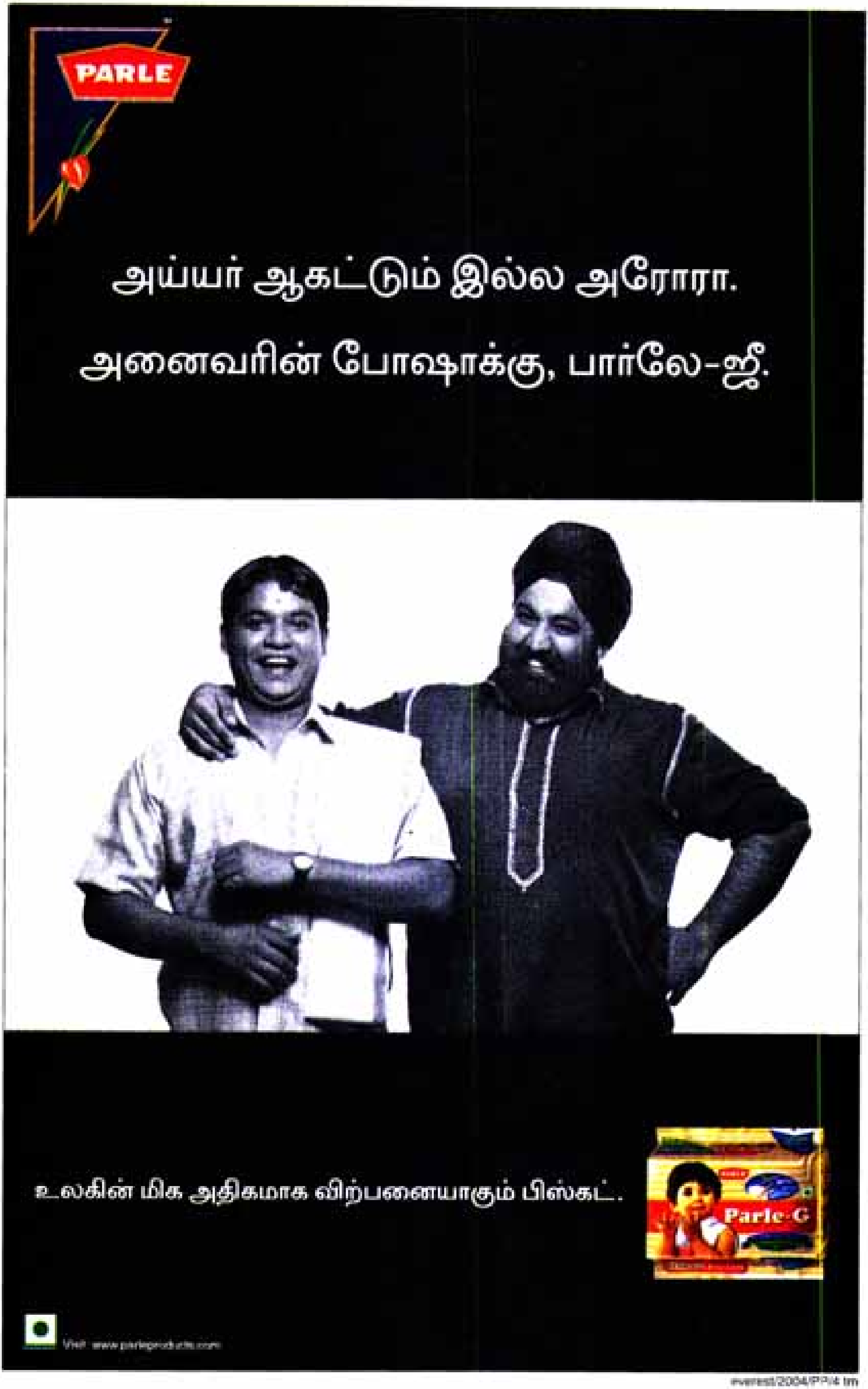
மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR | ஏப்ரல் 2004 | விலை ரூ. 15


PARLE
அய்யர் ஆகட்டும் இல்ல அரோரா.
அனைவரின் போஷாக்கு, பார்லே-ஜீ.
உலகின் மிக அதிகமாக விற்பனையாகும் பிஸ்கட்.
Parle-G
Visit www.parleproducts.com

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல்
2004



மலர் : 24
இதழ் : 3







பார்டர் கோலங்கள் - சாந்தி சங்கர்

மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட்டிற்காக
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கி.ராஜேந்திரன்

கல்கி பில்டிங்க்ஸ்,
47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை
ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97

கன்ஸல்டண்ட்
ஆசிரியர் :
மஞ்சுளா ரமேஷ்

உதவி ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com
சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com
பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com
மங்கையர் மலர்
இண்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalaronline.com

சந்தா விவரம் :
உள்நாடு :
ஒரு வருடம் : ரூ.190/-
ஆறு மாதம் : ரூ.95/-
வெளிநாடு (விமானத்தபால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யு.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications Private Limited,
Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal, Chennai - 600 097.

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர் இதழ் : மங்கையர் மலர்

ஹலோ, ஒரு நிமிடம்!

உடல் நலத்திற்கு...

நீங்களே செய்யலாம்

உங்கள் செல்லக்குட்டிக்கு...

கதைகள்

தொடர்ந்து வரும்

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

கோலங்கள்...


என் பெண் என்ன சொன்னாள் தெரியுமா,
''நான் வெளியில விளையாட போறேன்''
அப்புறம் ஓடி அவளோட ரூமுக்கு போயிட்டாள்.
குழந்தைங்க ரூமுல சாதாரண சுவர் மட்டுந்தான் ஏன் இருக்கணும் ? பச்சை பசேர்னு புல்லு, நீல வானம், கலர் கலரா வண்ணாத்தி பூச்சி கூட இருக்கலாம். கூடவே ஒரு மரம். அதுக்கு கீழே அவங்க பூத்து குலுங்க. எங்க பட்டுப்பெண்ணுக்கு கூட நாங்கள் அப்பிடித்தான் செய்திருக்கோம். அவளோட ரூமை ஒரு ரூமா மட்டுமில்ல அதை ஒரு சின்ன தோட்டமா மாத்திட்டோம்.
உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கோடை விடுமுறையில் வண்ண வண்ண டிசைன்களை பரிசளியுங்கள். இந்த டிசைன்களை உருவாக்க ஏஷியன் பெயின்ட்ஸ் ஹோம் சொல்யூஷனுக்கு 1600-22-5678ல் போன் செய்யுங்கள். மேற்கொண்டு விவரங்களுக்கு 'Paint' என எழுதி
asianpaints
ஒவ்வொரு இல்லமும் ஒரு இனிய கதையை கூறுகிறது.

சில வார்த்தைகள்...

நாடகமன்றோ நடக்குது!



நம்முடைய நாடே ஒரு திறந்த நாடக மேடையாகி விட்டது இப்போது. தேர்தலும் அதனால் ஏற்பட்டிருக்கும் அரசியல் மாற்றங்களையும்தான் சொல்கிறேன். ஒருவருக்கொருவர் ஜென்மபகை என்பது போல கூறுகிறார்கள். 'மைக்' போட்டு சண்டை போடுகிறார்கள். அடுத்த தேர்தலில் பார்த்தால், யாரால் போன முறை கால்வாரி விடப்பட்டார்களோ அவர்களோடு கூட்டு சேர்ந்து கொள்கிறார்கள். யாரை தன் எதிரி, முதுகில் குத்தியவன் என்றார்களோ அவர்களோடு சேர்ந்து மேடையிலே சிரித்த முகத்துடன் கையசைக்கிறார்கள்.

அதனால்தான் சொன்னேன், 'திறந்தவெளி நாடகமேடை' என்று. மக்கள் இந்த நாடகங்களை சுவாரஸ்யமாகப் பார்க்கிறார்கள். இது நடுவிலே மசாலா சினிமா பாணியில் குத்து, வெட்டு எல்லாமும் நடக்கிறது உண்டு. பழிக்குப் பழி, ரத்தத்திற்கு ரத்தம்...? ம். அதுவும் உண்டு! அப்புறம் என்ன முழு நீள சினிமாதானே!

எந்தக் குறிப்பிட்ட கட்சியைப் பற்றியும் இங்கே பேசவில்லை. எல்லோருமே ஏறக்குறைய இதே கதை வசன பாணியில்தான் நடந்து கொண்டு வருகிறார்கள். மாநிலக் கட்சியோ, தேசியக் கட்சியோ எல்லாம் ஒரே கதைதான். அந்தக் காலத்திலே இராமாயண, மகாபாரதத்தை விடிய விடியப் பார்த்தார்கள். இப்போது 'நவீன யுக இதிகாசங்கள்'தானே இவைகள்? என்ன, ராத்திரி பத்து மணிக்கு மேல் பேசக் கூடாது என தேர்தல் கமிஷனின் கட்டுப்பாடு உண்டு.

எப்படி இதிகாசங்களிலே கெட்டதுகளை விட்டு நல்லதுகளை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்று சொல்லியிருக்கிறார்களோ, அதே போல இந்த நவீன அரசியல் நாடகங்களிலும் நல்லதை எடுத்துக் கொள்ளலாமே! நம்முடைய சாதாரண வாழ்க்கையிலே ஒருவரைப் பிடிக்காமல் போகும் போது மனதுக்குள் எப்படியெல்லாம் குமுறுகிறோம்.



''அவனா? அவன் என் ஜென்ம விரோதி, சாகிற வரை அவனைப் பார்க்க மாட்டேன்! பேச மாட்டேன்!!''

இது யாரும் வேற்றாளாக இருக்காது. ரொம்ப சொந்தமாக, நெருக்கமான பந்தமாக இருக்கும். எத்தனை உடன்பிறந்தவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் முகத்தைக் கூடப் பார்க்காமல் வாழ்க்கை முழுவதும் கழித்திருக்கிறார்கள். இத்தனைக்கும் மிகப் பெரிய காரணம் ஒன்றும் இருக்காது. மிகச் சிறிய ஒரு விஷயம் பெரிதுபடுத்தப்பட்டு சுற்றி இருப்பவர்களால் ஊதி ஊதிப் புகை பகையாகி வளர்ந்து விட்டு நேற்று வரை நகமும் சதையுமாக வாழ்ந்தவர்கள் இன்று அப்படியோர் ஜென்ம விரோதிகளாகி இருக்கிறார்கள்.

எனக்குத் தெரிந்து ஒரு அக்கா தம்பியே அந்த மாதிரி இருந்திருக்கிறார்கள். சாகும் வரை தன் உடன்பிறந்தவனைப் பார்க்காத அப் பெண்மணி கடைசி வரை அப்படியேதான் இருந்து இறந்தார். தன் வாழ்நாளில் உடன்பிறந்தானைப் பற்றி ஒருமுறை கூடப் பேசியதில்லை. மனதில் அப்படியோர் வன்மம்!

இதுபோல இன்னும் நிறையப் பார்க்கலாம்.

மங்களா ரமேஷ்

குறிப்பாக திருமணம் போன்ற அனைவரும் கூடி மகிழ வேண்டிய விசேஷங்களிலேதான் இது அதிகம் நடக்கும். சிறு விஷயம் பெரியதாகி விடும். பிறகு சவால்கள்தான், விரோதம்தான்.

இப்படிப்பட்டவர்கள் எல்லாம் 'இது தன்மானப் பிரச்னை', 'இது என் கௌரவம்' என தோளைத் தட்டிக் கொண்டாலும் அவர்கள் இழந்தது எத்தனை எத்தனை விஷயங்களை! விசேஷங்களிலே உறவினர்கள் எல்லாம் ஒன்று கூடி சிரித்து ஜாலியாகப் பேசி மனமகிழ்ந்து, ..ழ்ந்து இருப்பது என்பது ஓர் அற்புதமான ..யமல்லவா! ஆனால் இந்தத் தன்மானப் ..வழிகளோ சேரில் 'தலைநிமிர்ந்து' தனியாக அமர்ந்திருப்பார்கள். இவர்களிடம் யாரும் அருகில் கூட வர மாட்டார்கள். அந்தப் பக்கம் கடக்க வேண்டியவர்கள் ஏதோ ஒப்புக்கு விசாரித்து விட்டுச் செல்வார்கள்.

எந்த ஒரு பண்பையும் நாம் 'கொம்பு சீவி' வளர்க்கும் போது அதனால் நாம் பெறுவது என்ன என்று யோசிக்க வேண்டும். எந்தவித ஈகோவும் இல்லாமல் மனிதர்களோடு வாழ்வதென்பது அற்புதம். ஆனால் மற்றவர்களின் அன்பையும், அக்கறையையும் இழந்தே நம் கௌரவத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்றால் அப்படிப்பட்ட கௌரவம் நமக்குத் தேவையா?

இதோ, இப்போது நடந்து கொண்டிருக்கும் அரசியல் நாடகங்களைப் பாருங்கள். அவர்களுக்கு வேண்டியது அதிகாரம். அதற்காக என்ன பாடுபடுகிறார்கள். இவர்கள் யாரும் நாங்கள் எதிரியின் முகத்தில் விழிக்க மட்டோம்' என்று சொல்வதில்லை. இந்தத் தேர்தலில் ஒரு கட்சியின் கூட்டணி என்றால், அடுத்த தேர்தலில் மீண்டும் மற்றொரு கூட்டணி. கவலையேபடுவதில்லை. சிரித்த முகமாகவே வளையவருகிறார்கள்.

''அரசியலில் நிரந்தர எதிரிகள் யாருமில்லை''

என்பது 'அரசியல்வாக்கு'. அதனால் காட்சிகள், கதாபாத்திரங்கள் மாறிக் கொண்டே இருக்கும். இவர்களின் அரசியல் நாடகங்களுக்கே இது தேவையெனில் நம் வாழ்க்கை நாடகத்தில் இதை ஏன் பின்பற்றக்கூடாது? வெறும் அதிகாரத்திற்கே இவர்கள் இப்படி மாறும் போது, நாம் ..த்தத்தையும், சதையையும் சிலிர்க்க வைக்கும் பாசத்திற்காக ஏன் மாறக் கூடாது? சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

இன்னுமொன்று - அரசியல்வாதிகளின் நம்பிக்கை, உழைப்பு, தேர்தல் பிரசாரம் என இவர்கள் செய்கின்ற சுற்றுப்பயணம் இருக்கிறதே, அசாத்தியம்! எப்படித்தான் அவர்களால் தாங்க முடிகிறதோ! அதே போல தீவிர நம்பிக்கை. நிச்சயம் நாம் தேர்தலில் ஜெயித்து மந்திரியாகி விடுவோம் என்ற நம்பிக்கை. எப்படியெல்லாம் ஓடி ஓடி உழைக்கிறார்கள். ஒரு காலகட்டத்தில்

'இவருடைய அத்தனை செல்வாக்கும் போயே போய் விட்டது!' என நாம் பார்த்தவர்கள், நம் கண்முன்னாலேயே மீண்டும் ஆட்சியைக் கைப் பற்றியதை நாம் பார்த்துக் கொண்டுதானே இருந்தோம்.

அரசியல்வாதிகள் என்றாலே ஊழலில் மிதப்ப வர்கள், பச்சோந்திகள் என்று சொல்லிக் கொண்டு இருப்பதை விட அவர்களிடம் இருக்கும் இந்த 'பாஸிடிவ்' குணங்களை நாம் சிந்தித்துப் பார்க்கலாமே!

'இவையெல்லாம் சாத்தியம்' என்றுதான் சொல்ல வருகிறேன். ஒருவரால் தேவையென வரும் போது தொடர்ந்து பல மணி நேரங்கள், பல நாட்கள் ஓய்வு ஒழிவில்லாமல் வேலை செய்ய முடியும். அதே போல எத்தனை படு பாதாளத்திற்குப் போய் விட்டாலும் 'அசையாத நம்பிக்கை' இருக்கும்பட்சத்தில் அவர்களால் மேலேறி மிகவுயர்ந்த நிலைக்குச் செல்ல முடியும் என்பதைப் பார்த்துக் கொண்டு இருக்கிறோமே! நம் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையோடு நடைபோட இதைவிட பெரிய சாட்சி தேவையா என்ன?

எத்தனை பேர் வறுமை எனத் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார்கள். சாதாரண வாழ்க் கையில் சிறு சொல் சொன்னால் கூட வாடிப் போய் விடுபவர்கள் எத்தனை பேர்.

''ரெண்டு அடி அடிச்சுட்டா கூடப் பரவா யில்லை. ஆனால் சொன்ன சொல் மறக்கவே மறக்காது. என்னால் சொல்லைப் பொறுக்க முடியாது!''

இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டு இருப்பார்கள். சின்னச் சின்ன பிரச்னைகளால் வாடிவதங்கி, குடும்பம், அலுவலகம் என்று சுழல்வட்டத்தில் சிக்கி முப்பது வயதுகளிலேயே மனதால் காய்ந்து சருகாகிப் போய் விடுபவர்கள் எத்தனையோ பேர் இருக்கிறார்களே! கல்லூரிகளிலே மிகச் சிறந்த பேச்சாளராக, மென்மையான கவிதாயினியாக, கலகலக்கும் பட்டாம்பூச்சியாக வாழ்ந்தவர்கள் எல்லாம் ஐந்தே வருடங்களில் தங்களுடைய முகங்களை மறந்து விடுவது கொடுமையான விஷயம்தானே!

அவர்களுக்குத்தான் சொல்கிறேன், இந்த அரசியல்வாதிகளைப் பாருங்கள், அவர்களிடம் தான் எத்தனை நம்பிக்கை! நிச்சயம் நாற்காலி யைப் பிடித்து விடுவோம் என எப்படியெல்லாம் உழைக்கிறார்கள். அவர்கள் மட்டுமேயல்லாமல் அவர்களோடு சேர்ந்து சிறிய வட்டம் வரை யல்லவா அந்த உழைப்பு செல்கிறது.

இந்த நல்ல குணங்களையெல்லாம் அவர்களி டமிருந்து கற்றுக் கொள்வோம். காலச் சக்கரம் நிச்சயம் சுற்றத்தான் செய்கிறது. மனிதர்கள் மேலும் கீழும் போகிறார்கள், வருகிறார்கள்.

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் சலிக்காமல் வாழலாம்! தேர்தல்? ம்.. இன்னும் பல சுவையான சம்பவங்களைப் பார்க்கலாம்!




மணமகளின்
அழகுக்கு அழகூட்டும்
80 வருட பட்டுப் பாரம்பரியம்
இப்பொழுது சென்னையில்.
மூன்று தலைமுறைகளாக தென் தமிழகத்தில்
முகூர்த்த சேலைகளின் நிரந்தர முகவரியாய்
உயர்ந்து விளங்கும் ஆர்எம்கேவி முகூர்த்தப்
பட்டு நிறுவனம் இப்பொழுது சென்னையிலும்
தன் பட்டுச் சிறகுகளை விரிக்கிறது.
பாரம்பரியத்தில் புதுமை:
பாரம்பரியமும் புதுமையும்
ஒருங்கிணைந்திருப்பது ஆர்எம்கேவி பட்டின்
தனிச் சிறப்பு. பாரதியின் சின்னஞ்சிறு கிளியே
ரவிவர்மாவின் ஹம்ச தமயந்தி போன்ற பல
நிகரற்ற கலைப் படைப்புகளின் அடிப்படையில்,
இன்றைய தலைமுறையினரின் ரசனைக்கேற்ப
வடிவமைக்கப்பட்ட முகூர்த்தப் பட்டுகள்,
ஆர்எம்கேவி-யின் முத்திரைப் படைப்புகள்.
பனகல் பார்க், தி.நகர், சென்னை - 17
ரத வீதி, திருநெல்வேலி டவுண்
தேசிய விருது பெற்ற புடவைகள்
உங்களுக்காக:
சிறந்த நெசவுத்திறனுக்கான தேசிய
விருதுகளை வென்ற பட்டுப் புடவைகளை
திருமணத்தின் ஒவ்வொரு வைபவத்திற்கும்
வழங்குவதன் மூலம் ஆர்எம்கேவி
ஒவ்வொரு மணமகளின் மண நாளையும்
மறக்க முடியாத நாளாக்குகிறது.
வாருங்கள்...
ஐந்து பிரம்மாண்டமான தளங்களில்...
பட்டின் ஆனந்த உற்சவம்.
உங்களுக்காக... உங்கள் குடும்பத்தின்...
ஒவ்வொரு உறவுகளுக்காகவும்.
RmKV
முகூர்த்தப் பட்டுகள்
போன் : 044-28144445
போன் : 0462-2333105
www.rmkv.com

அமெரிக்காவிலிருந்து கோவைக்கு வந்த விருந்து!

என் கணவரும், நானும் கோவையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். இருவரும் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்று விட்டோம். மூத்த மகள் திருமணமாகித் தன் கணவனுடனும், இரு குழந்தைகளுடனும் டில்லியில் இருக்கிறாள். இளைய மகள் கம்ப்யூட்டர் என்ஜினியராக அமெரிக்கா சென்றிருக்கிறாள்.

வழக்கம் போல் காலையில் எழுந்து வாசல் பெருக்கி, கோலம் போட்டு, மலர் பறித்து சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தேன். அன்று எனக்குப் பிறந்த நாள். யாருக்கும் எந்தத் தொந்தரவும் கொடுக்காமல் கடைசி வரை இப்படியே உழைத்து, மற்றவருக்கு நம்மால் இயன்ற உதவியைச் செய்து, இனிப் பிறவா வரம் பெற்று உய்ய வேண்டும் என்று இறைவனை வேண்டிக் கொண்டேன்.

அப்போதுதான் 'ட்ரிங் ட்ரிங்' என்று டெலிபோன் மணி அழைத்தது. எடுத்தால் பிஞ்சுக் குரல் அழகாக, "ஹேப்பி பர்த்டே டு யூ..." என்று பாடியது. டில்லியிலிருந்து என் பேத்தியும், பேரனும் பாட்டுப் பாடி வாழ்த்துக் கூற, தொடர்ந்து மகளும் மாப்பிள்ளையும் வாழ்த்துக் கூறினார்கள்.

"அம்மா, போன தடவை வந்த போது நான் வாங்கிக் கொடுத்த புடவையைக் கட்டிக் கொள்ளுங்கள்" என்று அன்புக் கட்டளை இட்டாள் மூத்த மகள். அடுத்தடுத்து என் சகோதரிகளின் வாழ்த்துக்கள் ஃபோன் மூலமும் ஈ-மெயில் மூலமும் வந்து சேர்ந்தன. "நம்மைச் சுற்றி அன்பு காட்ட எத்தனை உள்ளங்கள்?' என்று வியந்தேன்.

சுறுசுறுப்பாகச் சமையல் வேலையைக் கவனிக்க ஆரம்பித்தேன். அப்போது அங்கே வந்த என் கணவர், 'நீ இன்று சமைக்காதே. நாம் வெளியில் போய்ச் சாப்பிடலாம்" என்றார்.



"காய்கள் வீணாகப் போகின்றன. அதுவும் வெய்யிலில் வெளியே போவதே கஷ்டம் சமைப்பது ஒன்றும் கஷ்டமில்லை. வழக்கமான வேலைதானே" என்று கூறியபடி அரிசி டிரம் அருகே சென்றேன். வேறுவழியின்றி அவர் என்னிடம் உண்மையைக் கூறினார். அது இதுதான் -

அமெரிக்காவில் இருக்கும்

இளைய மகள் இன்டர்நெட் மூலம் கோவையிலிருக்கும் ஒரு சேவை நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்கள் மூலமாக வீட்டிலேயே விருந்து படைக்க ஏற்பாடு செய்திருந்தாள். இதை என் கணவர் கூறி முடிக்கவும், அவளிடமிருந்து போன் வரவும் சரியாக இருந்தது. போனில் வாழ்த்துக் கூறினாள்.

"எதற்கம்மா ஏதோ லஞ்ச் எல்லாம் வீட்டிலேயே கொண்டு வந்து கொடுக்க ஏற்பாடு செய்திருக்கிறியாமே?" என்று கேட்டேன். "ஓ· அப்பா சொல்லி விட்டாரா? சஸ்பென்ஸாக இருக்கட்டும் என்றிருந்தேனே" என்று தொடர்ந்தாள் - "அம்மா மெனுவை நானே நெட்டில் பார்த்து முட்டை, பூண்டு எல்லாம் சேராத சைவ உணவாக செலக்ட் பண்ணி ஆர்டர் பண்ணி இருக்கிறேன். என்ஜாய் பண்ணி அப்பாவும், நீங்களும் சமைக்காமல் வெய்யிலில் போகாமல் இன்று சாப்பிடுங்க. எப்படி இருந்ததுன்னு மெயில் அனுப்புங்க" என்று கூறினாள்.

என் சுவை அறிந்து எனக்குப் பிடித்தவற்றை அவள் அக்கறையுடன் தேர்ந்தெடுத்து ஆர்டர் கொடுத்திருந்த சிரத்தையும் அந்த அன்பும் என்னைத் திக்குமுக்காடச் செய்தது.

மதியம் சரியாக ஒரு மணிக்கு உணவு அழகாகத் தனித்தனியே பார்சல் செய்யப்பட்டு, சுடச்சுட வீடு வந்து சேர்ந்தது. கூடவே என் மகள் கூறியபடி என் கணவரும், இரு மகள்களும் சேர்ந்து அனுப்புவது போல் எழுதப்பட்ட அழகிய வாழ்த்தும் கோயம்புத்தூர் டாட்காம் சேவை நிறுவனத்தினர் அனுப்பிய வாழ்த்தும் இணைந்து வந்தன. சுவைமிக்க அந்த உணவும் எல்லோரும் என்மீது காட்டிய அன்பும் சேர்ந்து வயிறும் மனமும் நிரம்பியிருந்தது.

அமெரிக்காவில் இருந்தபடி தாயகத்தில் தாய்க்கு விருந்தளித்த மகளை நினைத்து நெஞ்சம் சிலிர்த்தது. அமெரிக்கா போன்ற தொலை தேசத்தில் வாழ்ந்தாலும், நம் குழந்தைகள் தாயகத்தில் அவர்களையே நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்கள் மீது காட்டும் பாசத்தையும், அன்பையும், நமது பண்பாட்டையும், கலாசாரத்தையும் நினைத்துப் பார்க்கையில் நான் அன்பு வலையில் சிக்குண்ட "ஓர் இந்தியத் தாய்" என்பதில் பெருமை கொள்கிறேன்.

— பி.எஸ். சாந்தினி

வடாமும், வைட்டமின் 'டி'யும்!



வடாமா? வற்றலா? யாரல முடியும் இந்த வெய்யிலில் என்று அலுத்துக் கொண்டு கடையில் வாங்கிச் சாப்பிட எண்ணும் பலருக்கு, வடாத்துடன் வைட்டமின் 'டி' இலவசமாகக் கிடைக்கிறது என்ற உண்மை தெரிந்தால் உடனே வடாம், வற்றல் போடக் கிளம்பி விடுவார்கள். உண்மைதானே! சூரிய வெளிச்சத்தில் நமக்குத் தேவையான வைட்டமின் 'டி' சத்து அதிக அளவில் இருக்கிறது. ஆக ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய்!

- சங்கரி வெங்கட்.

உதவி அன்னையர் தேவை

எங்கள் அறக்கட்டளை கோவை மாவட்டத்தில் உள்ள மதுக்கரையில், ஆதரவற்ற குழந்தைகளுக்கான இல்லங்கள் அடங்கிய கிராமம் ஒன்றை நிறுவியுள்ளது.

அதில் 13 இல்லங்களில், 75 குழந்தைகள் வளர்ந்து வருகின்றனர். ஒவ்வொரு இல்லத்திலும், ஒரு அன்னையின் மேற்பார்வையில் 7 குழந்தைகள் வளர்க்கப்பட்டு வருகின்றனர். 1993ம் ஆண்டு முதல் இயங்கிவரும் எங்கள் அமைப்பில் 13 அன்னையரும் 4 உதவி அன்னையரும் சிறப்பாகப் பணி புரிந்து வருகின்றனர்.

குழந்தைகள் வளர்ப்புப் பணியில் அன்னையர்க்கு உதவிபுரிய, மேலும் சில உதவி அன்னையர்களை பணியில் அமர்த்த திட்டமிட்டுள்ளோம்.

இந்த உதவி அன்னையர் பணியில் ஈடுபாடு உள்ளவர்கள், திருமணம் செய்து கொள்ள விருப்பம் இல்லாதவர் / கணவரால் கைவிடப்பட்டவர் அல்லது கணவனை இழந்தவராக இருந்து, பத்தாம் வகுப்பு அல்லது அதற்கு மேலும் படித்தவராக, 25 வயதுக்கு மேல் 30 வயதுக்கு உட்பட்டவராக, தனக்கென்று குழந்தைகள் இல்லாதவராகவும் இருந்தால் முழு விபரங்களுடன் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு விண்ணப்பிக்கவும்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டவர்களுக்கு பயிற்சியும், இருப்பிடம், உணவு வசதியோடு மாத ஊதியமும் அளிக்கப்படும்.

முகவரி :

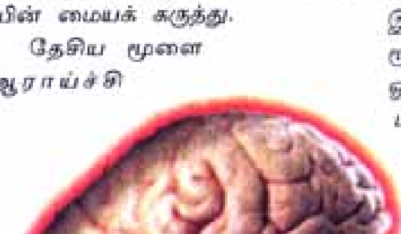
எம்.இ.சி. டிரஸ்ட், தபால் பை. எண் 6, மதுக்கரை அஞ்சல்,
கோவை - 641 105. தொலைபேசி : 0422 - 2622278

உபயோகி, இல்லையேல் இழந்து விடுவாய்!



- இது தலைநகரில் இந்திய சர்வதேச மையத்தில் டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி ரவீந்திரநாத் ஆற்றிய விரிவுரையின் மையக் கருத்து.

தேசிய மூளை ஆராய்ச்சி மையத்தின் இயக்குனர் இவர். தில்லியிலிருந்து 40 கி.மீ. தொலைவிலுள்ள மானேஸர் என்ற இடத்தில் முப்பத்தியெட்டு ஏக்கர் நிலப் பரப்பில் ஆராய்ச்சி மையம் ஆரம்பித்து, அதனுடைய தலைமைப் பொறுப்பை நிர்வகிக்கும் இளம் தென்னிந்தியப் பெண் விஞ்ஞானி விஜயலட்சுமி.



கம்ப்யூட்டர் கேமரா மூலம் திரையில் மூளையின் படத்திலிருந்து ஆரம்பித்து அதன் சிக்கலான அமைப்பு, மூலக்கூறுகள், ந்யூரோன் எனும் நரம்பு முடிச்சுகள், ஆயிரக்கணக்கான மெல்லிய நரம்பு தந்துகிகள், இவை ஐம்புலன்களுடன் இணைந்து சுற்றுச் சூழலை அறிவதை, சுவாரஸ்யமாக விளக்குகிறார்.

கருவறையில் மூன்றாம் மாதம் முதல் மனித மூளை வளருகிறதாம். ஆபத்தை உணர்ந்து தன்னைக் காத்துக் கொள்ளத் துரிதமாகச் செயல்படும் அறை, கற்ற அறிவை நினைவுப் பெட்டகத்தில் பூட்டிப் பாதுகாக்கும் நீண்ட கால வரம்பு அறை, விருப்பமில்லாத கசப்பான அனுபவத்தை அழிக்க உதவும் குறுகிய கால வரம்பு அறை, இளமைக்கால நினைவுகள் பசுமையாக மூளையில் நிற்க நிகழ்காலம் மறந்து விடுகிற ஓய்ந்து விட்ட வயோதிக மூளை என்று பலவாறாக மூளையில் இருக்கின்ற விந்தையைச் சொல்கிறார்.

"மூளையின் இயக்கத்துக்கு நாளமில்லாச் சுரப்பிகளின் பங்கு உண்டா?"

''மூளை ஒரு தனி மின்சாரத் தொழிற்சாலை. ஹார்மோன்ஸுக்கு அதன் இயக்கத்தில் பங்கு இல்லை.

''அல்ஜைமியர்ஸ்' எனும் நோய் பற்றி?''

''ஆயுட்காலம் நீண்டு விட்ட இந்தக் காலகட்டத்தில் போதிய கவனிப்பு இல்லாத வயோதிகர்களைப் பீடிக்கும் நோய் இது. நினைவுப் பெட்டகம் பழுதுபட்ட மூளை, இளமைக் காலம், நிகழ்காலம் எதையும் பதிவுசெய்து கொள்ள முடியாத தடுமாற்றம். அவர்களுக்கு மருந்தை விட மனிதநேயம் அவசியம்.''

''ஆட்டியஸம் என்பது என்ன?''

''பிறந்த குழந்தையின் மூளையின் ஒரு பகுதி மந்தமாக வளருகிற நிலை. குழந்தை வளர வளரக் கண்டுபிடிக்கப்படுகிறது. தகுந்த உடல் பயிற்சியும், அறிவுபூர்வமான பயிற்சியும், வைட்டமின்களும், சில மருந்துகளும் இதைச் சரிசெய்ய உதவுகிறது. ஆட்டிஸம் உள்ள குழந்தைகள் முட்டாள்களோ, கிறுக்குகளோ இல்லை.''

''பார்க்கின்ஸன்'' வியாதி பற்றி?''

''மூளையின் மூலக்கூறுகள், நியூரோன், நரம்பு தந்துகிகளில் ஒன்று சிதைந்து, தேய்ந்து விட்டால் கூட புலன்களுக்குக் கட்டளை பிறப்பிக்கும் சக்தி குறைந்து விட, உடல் நடுக்கம், செயல் நின்று விட்ட நிலை. மெதுமெதுவாகச் செயல்களும், சிந்தனையும் நின்று போய் மற்றவர்களைச் சார்ந்து வாழும் அவல நிலை. மருந்துகளினால் ஓரளவுக்குக் கட்டுப்படுத்தலாம்.''

'பார்க்கின்ஸன்' பற்றி டாக்டர் விஜயலக்ஷ்மி ஆராய்ச்சி செய்து வருகிறார். இந்த நோய் ஒரு பாரம்பரிய நரம்பியல் கோளாறால் வருகிற நோய். சில மூலிகைகள், நாட்டு மருந்துகள், டயட்டிங் என்று ஆகாரக் குறைச்சல், சில மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள் 'பார்க்கின்ஸன்ஸ்' வரக் காரணமாக இருக்கின்றன என்பதையும் இவர் ஆராய்ந்து வருகிறார்.

''பிரமைகள், கனவுகள், பூர்வஜென்ம நினைவுகள், உள்ளுணர்வு, மூளைச் சோர்வு (டிப்ரெஷன்) மூளைச் சிதை, இரட்டை குணம், மூளைச் சாவு (கோமா), வலிப்பு,

மூளைக் காய்ச்சல், மூளைக் கட்டி -

இவை பற்றியெல்லாம் அவையில் குழுமி யிருந்த மனவியல் நரம்பியல் மருத்துவர் களும், மாணவர்களும், மன நோயாளி இல் லங்களின் இயக்குனர்களும் கேள்விகளை எழுப்ப எல்லாவற்றிற்கும் இன்முகத்துடன் விளக்கம் கொடுத்தார்.

இவர் இளையதலைமுறையினரிடம் வேண்டிக் கொள்வது -

"தயவுசெய்து போதைப் பொருள்கள், போதை மருந்துகள், ஆல்கஹாலுக்கு அடிமை ஆகி விடாதீர்கள். உங்கள் மூளையை நாசப்படுத்துவதோடு சீர் செய்ய முடியாதபடி மழுங்கடித்து உங்கள் வாழ் வைக் குலைத்து விடும்.

வயோதிகர்களைப் புறக்கணிக்கவோ, உதாசினப்படுத்தவோ செய்யாதீர்கள். அற்புதமான அனுபவங்களைச் சுமந்து வாழும் அவர்களுக்கு ஊக்கமும் உற்சாக மும் முக்கியத்துவமும் கொடுங்கள். சிறு மைக்கு ஆளாக்காதீர்கள்.

மனிதனின் ஆயுள் நீண்டு வரும் இந்தக் காலகட்டத்தில் பல வயோதிகர்களைப் பீடிக்கும் உடல் உபாதைகளுக்கு கவனிப்பும் அரவணைப்பும்தான் மருந்து" என்கிறார்.

வயதானவர்களுக்கு அவர் கூறும் அறிவுரை.

"உங்கள் மூளையை உறங்க விடாதீர்கள். நிறையப் படியுங்கள். மூளைக்கு வேலை கொடுத்துக் கொண்டேயிருங்கள். மூளைக்கு வயோதிகம் கிடையாது. அதைச் சுறுசுறுப் பாகவும், இளமையாகவும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். சுதந்திரமாக வாழப் பழகுங்கள்."

சென்னையில் பிறந்து வளர்ந்து பள்ளிப் படிப்பு, ஆந்திராவில் ரசாயனத் தில் பட்டம், முதுகலைப் பட்டம். மைசூர் பல்கலைக் கழகத்தில் உயிர் வேதியல் டாக்டரேட் பட்டம். அதற்கும் மேம்பட்ட உயிரியல் நரம்பியல் மூளை ஆராய்ச்சிகளை அமெரிக்க தேசிய உடல்நல நிறுவனங்களில் முடித்துத் திரும்பியவர் பல பதவிகளை வகித்து இந் நிலைக்கு உயர்ந்துள்ளார்.

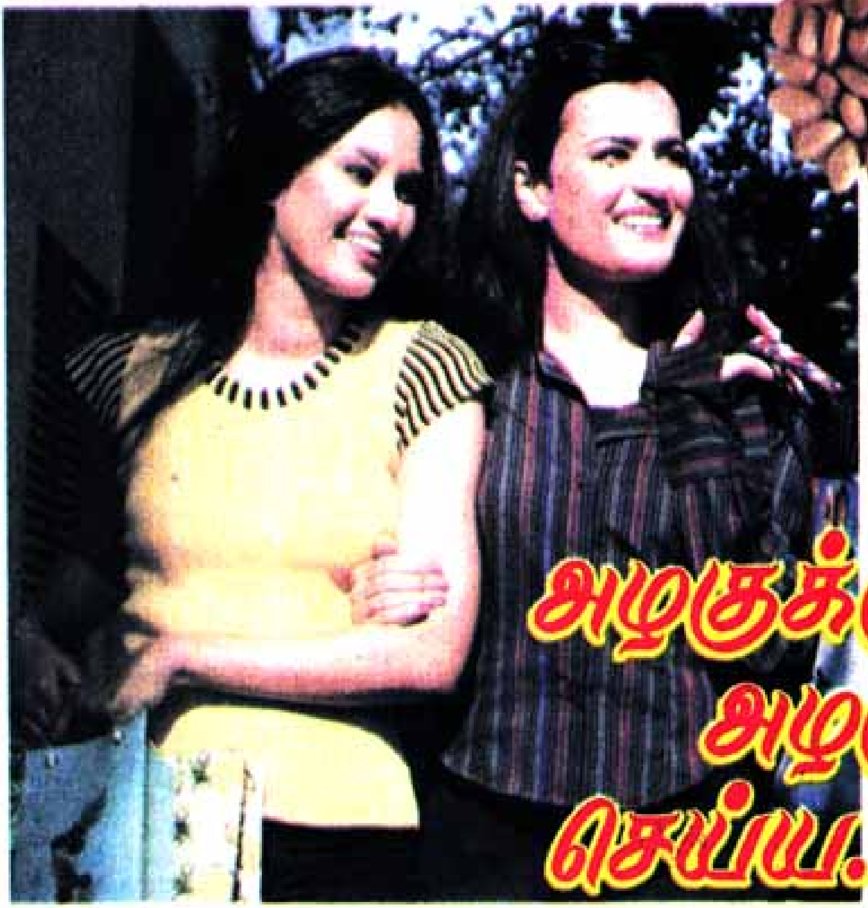
மூளை சம்பந்தப்பட்ட சிகிச்சைகளில் மருந்துடன் மனிதநேயம், அன்பு, சுற்றத் தாரின் ஆதரவு, ஆரோக்கியமான உணவு, சூழ்நிலை இவை யாவும் மனநோயைத் தீர்க்கப் பெரிதும் உதவுகிறது என்று ஆதார பூர்வமாகச் சொல்கிறார். இவர் இணைய தளத்தின் மூலம் இந்தியாவில் 42 நரம்பியல் மூளை ஆராய்ச்சி மையங்களை இயக்கி, உடல்கூறு, உடலியங்கியல், நரம்பியல் விஞ்ஞானிகளை உருவாக்கி வருகிறார். இணையதளத்தின் மூலம் இந்தியாவிலும், பல சர்வதேச, உலக நாடுகளிலும் நரம்பியல் விஞ்ஞானிகளுடன் தொடர்பு கொண்டு ஒரு நவீன நரம்பியல் இயக்கத்தையும் விஞ் ஞான முன்னேற்றத்தையும் மேற் கொண்டு வருகிறார்.

தேசிய, சர்வதேச உலகளவிலான பல் வேறு நரம்பியல் ஆராய்ச்சி நிறுவனங்களின் அங்கத்தினர்.

ஐம்பது வயதிற்குள் இவ்வளவு சாதனை களைப் படைத்த விஞ்ஞானி பார்க்கக் கல்லூரி மாணவியாகத் தோற்றம் அளிக் கிறார். இவர் கணவர் ரவீந்திரநாத்தும் ஒரு நரம்பியல் விஞ்ஞானி. ஒரே மகன் ஜிப்மரில் மருத்துவ மாணவன்.

— விஜயா ராஜு





அழகுக்கு அழகு செய்ய...

ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)



கருணாகரி, பள்ளி ஆசிரியை.

எனக்கு முகவாய் தொளதொளத்து உள்ளது. அதைச் சரிசெய்ய முடியுமா? வேலை செய்யும் இடத்தில் இதுவே எனக்குப் பிரச்னையாக உள்ளது.

உடம்பின் மற்ற உறுப்புக்களைப் போலவே கழுத்திலும், முகவாயிலும் பருமன் மிக அதிகமாகத் தெரியும். வழக்கமாக முகவாய் தொளதொளத்து இரண்டாகத் தோன்றும். இதனை டபுள் சின் என்பார்கள். இந் நிலை ஆண் பெண் இரு பாலாரிடையே காணப்பட்டாலும் பெண்களைப் பொறுத்தவரை அவர்களுடைய தோற்றத்தைக் கெடுத்து விடும். உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் எடை குறைந்தாலும் தொளதொளப்பு அப்படியேதான் இருக்கும்.

தவறாமல் மஸாஜ் செய்து வர முகவாயின் தொளதொளப்பு குறையும். குளிப்பதற்கு அரைமணி நேரம் முன்பாக மசாஜ் செய்வது நல்லது. மஸாஜிற்கு முன்பாக முகத்தை நன்கு கழுவி விட்டு பின்பு கழுத்திலிருந்து மேல்நோக்கி மசாஜ் செய்ய வேண்டும். ஆலிவ் ஆயில் போன்ற உங்களுக்கு விருப்பப்பட்ட ஆயிலைப் பயன்படுத்தலாம்.

சத்து நிறைந்த அளவில் குறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். எவ்வளவு சாப்பிட முடியுமோ அதைவிடக் குறைவாகவே சாப்பிட வேண்டும். எண்ணெயில் பொரித்ததையோ, வறுத்ததையோ தவிர்ப்பது முக்கியம். அதற்கு பதிலாக பால், பழம் மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகளை நிறைய உட்கொள்ள வேண்டும். இவை தசைகளை வலுப்படுத்தும்.

பவானி, குன்றத்தூர்.

முட்டி பாகத்திலும் கணுக்கால் பகுதியிலும் மிகவும் கறுப்பாக உள்ளது. அதைப் போக்க என்ன செய்வது?

முட்டி பாகம், கணுக்கால் பகுதி உடல் சூடு மிகுதியால் கறுப்பா

றிறது. நிறைய மோர் சாப்பிடவும். கடுகு எண்ணெய் லேசாகச் சூடாக்கிக் கறுப்பு உள்ள பாகத்தில் பூசி ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். பிறகு கடலை மாவு போட்டு அந்தப் பகுதியைக் கழுவவும். நாளடைவில் மறைந்து விடும்.

கருணா, வாணியம்பாடி.

ப்யூமைஸ் ஸ்டோன் என்றால் என்ன அது எங்கு கிடைக்கும்?

ப்யூமைஸ் ஸ்டோன் என்பது ஒரு பக்கம் வழுவழுப்பானதும் மறுபக்கம் சொரசொரப்பானதுமான ஒரு கல். வெடிப்புள்ள பாதங்களைக் கல் கொண்டு மென்மைப்படுத்தலாம். ப்யூமைஸ் ஸ்டோன் உபயோகப்படுத்துவதற்கு முன் உங்கள் கால்களின் பாதத்தை சோப் கலந்த நீரில் அமிழ்த்தி வைக்கவும். பிறகு ப்யூமைஸ் ஸ்டோன் வைத்து தேய்த்து மென்மைப்படுத்தவும். எல்லாக் கடைகளிலும் ப்யூமைஸ் ஸ்டோன் கிடைக்கும்.

விஜயலக்ஷ்மி, கல்லூரி மாணவி.

முடியை எப்படி வாரினாலும் சிக்கல் ஏற்பட்டு விடுகிறது. தயவுசெய்து விரிவான பதில் தேவை. எண்ணெய் மசாஜ் வாரத்தில் இரண்டு முறை செய்தால் போதுமானதா?

சீப்பினால் முடி வாருவதை விட மிருதுவான 'ப்ரஷ்ஷா'ல் வாரினால் சேதம் குறைவு. ஆனால் விறைப்பான ப்ரஷ் சீப்பை விட அதிக சேதாரத்தை ஏற்படுத்தி விடும். ஈரமான தலைமுடியை உடனே சீவவோ ப்ரஷ் பண்ணவோ கூடாது. ஈரத்தில் முடிகள் ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக் கொண்டு இருக்கும். முடி வாருவதற்கு அதிக சக்தியைப் பிரயோகிப்போம். அதனால் முடி சேதப்படும்.

நீங்கள் பயன்படுத்துகின்ற சீப்பு சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். சீப்பின் பற்கள் கூர்மையாக இருக்கக் கூடாது. வாரம் இருமுறை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து கொள்ளலாம். சிதோஷ்ண பாதிப்புகள், கவலை போன்றவை முடியின் ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு செய்பவை.

கோகிலா, நீண்ட நாள் வாசகி.

எந்த மாதிரியான உணவு நம் சருமத்திற்கு நல்லது?

ஆரோக்கியமான சருமத்திற்கு ஆரோக்கியமான உணவு, போதுமான உயிர்ச் சத்துக்களும் (வைட்டமின்) தாதுக்களும் (மினரல்) மற்றும் புரதங்களும் (புரோட்டீன்ஸ்) செறிந்த உணவுகளும் உட்கொள்ள வேண்டும். சருமப் பராமரிப்பு தனியோர் உணவில் கிடைப்பதில்லை. சில வகை உணவு வகைகளுக்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பதும், சிலவற்றை ஒதுக்குவதும் தவறு. போதுமான போஷாக்குகளைப் பெற முடியாமல் போய் விடும். சமச்சீர் உணவு முக்கியம்.

உணவுப் பழக்கம் நம் சருமத்தைத் திறம்பட வைக்க உதவுகிறது. நோய்வாய்ப்பட்ட நிலையில் (எந்த நோயாயினும்) சருமம் வறண்டு, கறுத்துப் போகும். உதட்டில் புண், முடி உதிர்தல் நகங்களில் பள்ளம் விழுதல் போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படும். காரணம் போஷாக்குக் குறைவுதான்.

வைட்டமின் 'ஏ' கண்களுக்கு, சருமத்துக்கு இன்றியமையாத ஒன்று. சருமத்தை வறட்சி அடையாமல் வைட்டமின் 'ஏ' சத்து பாதுகாக்கும். சிலருக்கு சருமம் தொட்டால் 'வெல்வெட்' மாதிரி மிருதுவாக இருக்கும். சருமம் ஈரப்பதத்துடன் இரத்த ஓட்டச் செழுமையில் ரோஜா நிறத்தைப் பெற்றிருக்கும். போதுமான சத்துள்ள உணவு வகைகளே அவ்வாறான சருமம் பெறச் செய்யும். மாதம் ஒருமுறை ஃபேஷியல் செய்வதால் இன்னும் சிறப்பானதாக முக சருமம் அமையும்.

என். பிரியா, கோவை - 8.

பொடுகு ஷாம்பூவை பொடுகு நீங்கியதற்குப் பின்னரும் தொடர்ந்து உபயோகம் செய்யலாமா? அதனால் முடிக்கு எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாதே?

உங்கள் தலைமுடிக்கு பொடுகு ஷாம்பூ ஒத்துக் கொண்டால் எந்தப் பாதிப்பும் வராது.

கோமதி நாராயணன், கோவா.

கோபிபாகா சரண், கோயம்புத்தூர்.

தயவுசெய்து உடல் மெலிய சில பயிற்சிகள், மற்றும் உணவு முறை கூறவும்.

1. வாரம் இருமுறை வாழைத்தண்டின் சாறு எடுத்துப் பருகினால் உடல் மெலியும். அதிகமான அளவு வெந்த உணவை உண்பதைத் தவிர்த்து இயற்கை உணவுகளைச் சாப்பிட வேண்டும். காலை, மாலை உடற்பயிற்சி அவசியம். தண்ணீர்ச் சத்து அதிகம் உள்ள பழங்களைச் சாப்பிட வேண்டும்.

உப்பைக் குறைக்க வேண்டும். இளநீர் பருகலாம். உடல் பருமனை தக்காளி ஜூஸ் குறைக்கும். தினமும் ஒரு தம்ளர் சாப்பிடவும்.

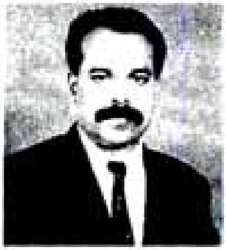
பார்லி கஞ்சி சாப்பிடலாம். வெந்நீர் நிறைய (அடிக்கடிச் சாப்பிடவும்) ஆவியில் வேகவைத்த பச்சைக் காய்கறிகள் நிறையச் சாப்பிடலாம். உடல் மெலிய அரை மணி நேரமாவது வாக் போகவும். நின்ற இடத்திலேயே ஜாக்கிங் செய்வது போல் செய்யவும்.

நேராக நின்று இடுப்பை மட்டும் வட்டமாக அசைப்பதால் இடுப்பு நல்ல வடிவம் பெறும்.

முழு உடலும் விரைவில் இளைத்து அழகாக 'உக்கி போடுதல்' எனப்படும் பயிற்சியே சிறந்தது. இப் பயிற்சியில் தரையில் உட்கார்ந்து பின் எழும்ப வேண்டும். இதனைத் தொடர்ந்து செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். இதனை முதலில் செய்வது சிறிது கடினமாக இருந்தாலும் பின் பழகி விடும். (கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பழக வேண்டும்.)

தொழிலில் வெற்றிபெற வேண்டுமா?

தொழில் வசியம்



அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர் திரு. கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் அவர்களின் கருத்துகள்.

தொழில் வசியம் என்பது செய்கின்ற தொழிலில் வெற்றிபெற உதவும் விஞ்ஞானக் கலையாகும். தொழில் மட்டுமல்லாமல் தொழில் வசியத்தால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும் மிகநல்ல முறையில் தீர்வு காண முடியும்.

குறிப்பாக தொழில் முடக்கம், வியாபாரம் மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறுகள், திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, மனக் குழப்பம், தீய சூனிய சக்திகளால் பாதிப்புகள், முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை, எதிரி பயம், மேலும் எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்னைகளுக்கும் தொழில் வசியம், நியூமராலஜியால் மிக நல்ல முறையில் தீர்வு காணலாம்.

மளிகைக் கடைகள், தொழில் நிறுவனங்கள், ஹோட்டல்கள், இண்டஸ்ட்ரீஸ்கள், பள்ளி, கல்லூரிகள், பஸ், லாரி சர்வீஸ்கள், ஜவுளிக் கடைகள், பனியன் கம்பெனிகள், ஏற்றுமதி, இறக்குமதி நிறுவனங்கள், நூல் மில்கள், சினிமா தியேட்டர்கள், குடியிருக்கும் வீடுகள், மருத்துவமனைகள், ஏஜென்சி நிறுவனங்கள், மேலும் உலகில் உள்ள அனைத்துத் தொழில்களுக்கும் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அத்தொழில் நன்கு வளர்ச்சி யடைந்து மிகப்பெரிய லாபத்தைப் பெற்றுத் தரும். மக்கள் மத்தியில் நல்ல புகழைத் தரும். அரசு அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தனியார் நிறுவன அதிகாரிகள், ஊழியர்கள், தங்களின் பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், அவர்களின் பணியில், உத்தியோகத்தில் பாராட்டுக்கள், சிறப்புகள் உண்டாகும்.

தொழில் வசிய நியூமராலஜி என்பது பெயரை மாற்றாமல், இருக்கின்ற பெயரிலேயே வசியம் செய்வதாகும். பெயரில் தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், வாழ்வில் எடுக்கின்ற காரியங்கள் எல்லாம் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறும். பணம், பதவி, புகழ் அனைத்தும் கிட்டும். செல்வ சுகத்துடன் பலர் போற்ற வளவாழ்வு வாழலாம்.

தொழில் வசியம் என்பது அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரத்தில் முக்கிய அங்கமாகும். இதில் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், மேக்பவர், கிராபாலஜி, அஸ்ட்ராலஜி, பாம்மிஸ்ட்ரி, பியூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, பெயர் வசியம் என மொத்தம் 19 காரணிகள் உள்ளன. இவைகள் அனைத்தையும் நன்கு ஆய்வு செய்து தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், பரிபூரண அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஆகலாம்.

ஆண், பெண் எந்தத் தேதியில் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும், அவர்கள் திருமணம் செய்து கொண்ட நாளின் கூட்டு எண் 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாகத் திருமணம் செய்து கொள்ளக் கூடாது (கூட்டு எண் என்பது திருமண நாளின் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்ணாகும்). அப்படிச் செய்து கொண்டவர்களின் வாழ்வில் பலவிதமான இன்னல்களும், இடையூறுகளும், தோல்விகளும், கசப்புணர்ச்சிகளும், வீண் விரயங்களும், விரோதம் போன்ற கெட்ட சம்பவங்களே நடந்து கொண்டிருக்கும்.

இக்கஷ்டத்திலிருந்து அவர்கள் விடுபட அதிர்ஷ்ட நாளில் மறுமலர்ச்சித் திருமணம் என்னும் 'மறுமாங்கல்ய பூஜை' செய்து கொண்டால், குடும்ப வாழ்வில் எல்லா அதிர்ஷ்டங்களும் வந்து சேரும். தொழில் மேன்மை, செல்வச் செழிப்பு, புகழ், பணம், கீர்த்தி அனைத்தும் வந்து சேரும்.

தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால், செய்கின்ற தொழில் எதுவாக இருந்தாலும் அதில் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம். இக்கலை பூரண விஞ்ஞானம் + தெய்வீக சக்திகளைக் கொண்டதாகும்.

உங்கள் வாழ்வில் வளம்பெற, வெற்றிபெற அதிர்ஷ்ட விஞ்ஞான ஜோதிடரை உடனே வந்து சந்தியுங்கள்.

இவர் எழுதிய அற்புதமான புத்தகங்களை வாங்கிப் படியுங்கள்.

1. அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் (தமிழ், English, தெலுங்கு) ரூ.300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.
2. வெற்றிக்கு வழி - ரூ. 1,050/- M.O. செய்யுங்கள். வெளி நாட்டினர் ரூ. 2,000/- அனுப்புங்கள்.

உங்கள் வெற்றிக்கு வழி காட்டும் தொழில் வசிய மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்

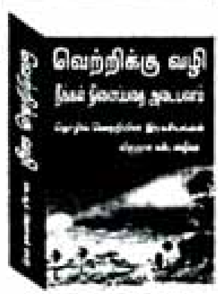


நியூமராலஜி - நேமாலஜி - சைன - தொழில் வசியம்

அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திர நிபுணர்

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

நல்லாந் தோட்டம்,
கணுவக்கரை (P.O) 638 459.
பு புளியம்பட்டி (Via), கோவை (Dt.)
TAMIL NADU - INDIA. Ph: (04254) 287258.
Cell: (0) 94430 56366 (0) 98427 13516



வார விடுமுறை : புதன், வியாழன்

BOOKS: அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம் Rs.300/-, வெற்றிக்கு வழி Rs.1,050/-

Advt



இந்த மாதிரி ஒரு தலைப்பு கொடுப்பதற்கு பள்ளிகளும், பெற்றோர்களும்தான் பிரதான காரணகர்த்தாக்கள் எனலாம்.

'பிளஸ் 2 தேர்வுகள்' - ஒவ்வொரு மாணவரின் வாழ்க்கையிலும் ஒரு திருப்புமுனைதான். மறுப்பதற்கில்லை. அது பள்ளியிலிருந்து கல்லூரிக் கல்விக்குப் போகும் ஒரு நுழைவாயில். ஆனால் +2 தேர்வு முடிவுதான் ஒருவனது வாழ்க்கையையே நிர்ணயிக்கக்கூடியது என்று எல்லோரும் மாணவர்களை நெருக்குவதுதான் பரிதாபம்.

ஜனவரி மாதம் ஆரம்பம் முதலே தொடங்கும் இந்த +2 ஜுரம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சூடேறி மார்ச் மாதத்தில் உச்சகட்ட நிலைக்குப் போகும். ஆசிரியர், பெற்றோர் தவிர பத்திரிகைகளும் தற்போது களத்தில் குதித்துள்ளன. கேள்வி - பதில்கள், விசேஷ வகுப்புகள் என.

ஒவ்வொரு ஆண்டும் அதிகமாகிக் கொண்டே வரும் இந்த டென்ஷன் ஒருவித அச்சத்தை, மனப்பதற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதைச் சம்பந்தப்பட்ட அனைவருமே கூறுகின்றனர்.



• பார்த்தசாரதி

"+2 தேர்வுகள் என்பது மாணவர்களின் ஞாபக சக்தியைப் பரிசோதிக்கும் தேர்வு மட்டுமே. எனக்குத் தெரிந்து +2 தேர்வில், தோல்வியைத் தழுவி பட்டப் படிப்பையும், 'அரியர்ஸில்' முடித்த ஒரு மாணவன் இன்று ஐ.ஏ.எஸ். அதிகாரி. மாறாக +2 வில் மாநிலத்திலேயே முதலாவதாக வந்த ஒரு பையன் இன்று வரை தமது வாழ்க்கையில் மிகப் பெரிய சாதனை எதையும் நிகழ்த்தி விடவில்லை என்பதுதான் உண்மை'' - என்கிறார் மாணவர் மனநலவல்லுநரான சம்பந்தம். மேலும் அவர்,

''மிகப் பிரபலமாக பெயர் பெற்ற பள்ளிகளில் வகுப்பில் படிப்பு என்பது குறைந்து வருகிறது. அதனால் பெரும்பாலான

• சம்பந்தம்



மாணவர்களுக்கு டியூஷன் போக வேண்டிய கட்டாயம். தேர்வுகளின் உண்மையான மதிப்பு குறைந்து விட்டது. தேர்வினை ஒரு சவாலாக மனோதைர்யத்துடன் சந்திக்கும் மாணவ/மாணவிகள் எண்ணிக்கை மிக மிகக் குறைவு. காரணம், தற்போது நிலவி வரும் பதற்றமான சூழ்நிலை."

"அப்போ, பெற்றோர்களுக்கு இதில் பங்கில்லையா? என்று கேட்பீர்கள். நிச்சயமாக உண்டு. முக்கால்வாசிப் பெற்றோர்களுக்கு தங்கள் குழந்தைகளிடம் குற்றம் கண்டுபிடிப்பதே வேலை என்பதைப் போலத்தான் நடந்து கொள்கிறார்கள். சின்னச் சின்னப் பாராட்டுதல்களுக்கும், ஊக்கத்திற்கும் பிள்ளைகள் எவ்வளவு ஏங்குகிறார்கள் என்பதை அவர்கள் உணர்ந்து கொள்வதில்லை. மறுபடியும் ஆணித்தரமாகக் கூறுவேன். +2 தேர்வு என்பது வெறும் 'மெமரி டெஸ்ட்'தான். பசங்களோட அறிவாற்றலை வெளிக்கொண்டு வரும் சாதனமாக இதுவரை இல்லை'' என்று கூறி முடித்தார்.



''இவ்வளவும் சரிதான். அவர்களாகவே பொறுப்புணர்ந்து படிப்பார்கள் என்று விட்டு விடவும் முடியவில்லையே. தேர்வில் குறைந்த மதிப்பெண்கள் பெற்று, நல்ல தரமான கல்லூரியில் இடம் கிடைக்காமல் போய்விடின் அவர்கள் வருந்துவதைப் பார்த்தால் எங்கள் மனம் உறுத்துமே. பெற்றோரின் கடமையை சரிவரச் செய்யவில்லையோ'' இப்படிக் கூறும் பெற்றோரின் வாதமும் நியாயமாகத் தானே தெரிகிறது.

"நியாயமா? +2 படிக்கும் மாணவர்களின் பெற்றோர்களில் ஒருத்தராவது தெளிவாக இருக்கிறார்களா? ஆரம்பத்திலிருந்தே ஒருவித எதிர்பார்ப்புகளோடு, பதற்றமாக இருக்கிற பெற்றோர்கள்தான் அதிகம்.'' இப்படிக் கூறும் 'எய்ம்ஸ் எஜுகேஷன்ஸ்' எனும் கல்வி நிலையத்தின் நிர்வாக இயக்குனரான கீதா பிரபு. மேலும் தொடர்ந்து பேசுகையில்,

"வருடந்தோறும் கிட்டத்தட்ட 2000 மாணவ மாணவியர்களை தொழில்துறை படிப்பிற்கான நுழைவுத் தேர்வுக்குத் தயார்ப்படுத்துகிறோம். மாணவர்களிடம் கல்விரீதியாக அனைத்து விஷயங்களையும் கூறி "தேர்வுகளை ரிலாக்ஸ்டாக தன்னம்பிக்கையோடு சந்தியுங்கள். அப்போதுதான் உங்களின் தனிப்பட்ட ஆற்றல் வெளிப்படும்" என அறிவுரை கூறும் எங்களிடம் பெரும்பாலான குழந்தைகள் கூறுவது என்ன தெரியுமா? இதனை எங்கள் பெற்றோரிடம் சொல்லுங்கள்'' என்பதுதான்.

இன்றைக்கிருக்கும் பெரும்பாலான பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை மற்ற குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டுக் குதறி விடுவார்கள். எனக்கு நன்கு பழக்கமான ஒரு பெற்றோர் தங்களுடைய இளைய மகளிடம்,

"உன் அக்கா +2வில் மாநிலத்திலேயே முதல் மதிப்பெண் வாங்கினாள். நீ எங்க மானத்தைத்தான் வாங்கப் போறே"

என்று சொல்லிச் சொல்லியே இன்று அந்தப் பெண் தேர்வினை எழுதுவாளா? என்கிற நிலைக்கே தள்ளப்பட்டுள்ளாள்.

குழந்தைகளுக்கு அறிவுரை கூறும் பெற்றோர்கள் முதலில் தங்கள் எண்ணங்களில் ஒரு தெளிவான கருத்தை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகளைத் தட்டிக் கொடுத்து அவர்களை தன்னிச்சை

• பரிமளா பார்த்தசாரதி



யாகச் செயல்பட விட்டால் போதும் நல்ல முன்னேற்றம் கிடைக்கும்'' என்றார் முத்தாய்ப்பாக.

இந்தக் காலத்தில் பெற்றோர்கள் அனைவருமே குறைந்தது இளநிலை பட்டதாரிகளாகவாவது உள்ளார்கள். ஓரளவு தங்கள் குழந்தைகளின் எண்ணத்தை, விருப்பத்தை புரிந்து கொள்ளாதவர்களாகவா இருப்பார்கள்?

"எங்கள் பையன் +2 தேர்வு எழுத இருக்கிறான். ஓரளவு நன்கு படிக்கக்கூடிய பையன்தான். இருந்தும் எனக்கு சதா டென்ஷன்தான். 'படி படி' என்று அவனைச் சொல்லாமல் இருக்க முடியவில்லை. அவன் கையில் ஒரு நிமிடம் புத்தகம் இல்லாது போனாலும் என் மனம் பொறுக்காது. என்ன செய்வது?

எங்கும் எதிலும் போட்டிகள் நிறைந்துள்ள தற்போதைய நிலையில் என் பையனும் முதல் நிலைக்கு வர வேண்டுமே? மாணவர்கள் எப்போதுமே கடைசி நேரத்தில்தான் ஒருவித சுறுசுறுப்பான உந்துதலோடு படிக்கிறார்கள். இதனைத் துவக்கத்திலிருந்தே கடைப்பிடித்தால் இன்னும் நன்றாக (நிறைய மதிப்பெண்கள்!) இருக்குமே. யார் சொல்வது?'' என்கிறார் பெற்றோர் சார்பாகப் பேசும் பரிமளா பார்த்தசாரதி.

ஆனால் இவருடைய கணவர் பார்த்தசாரதி, "இந்தக் காலத்தில் மதிப்பெண்தானே ஒருவனது திறமையை நிர்ணயிக்கிறது. நான் பட்டப் படிப்பில் படித்ததை என் பையன் பள்ளியிலேயே முடித்து விடுகிறான். என்னைப் பொறுத்த வரை பசங்களிடம் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். +2 தேர்வு வாழ்க்கையின் இறுதிக்கட்டமல்ல. அதனால் எனக்கு எந்தப் பதற்றமும் கிடையாது. பதற்றமாக இருக்கும் என் மனைவிக்கும் மகனுக்கும் இடையே அவ்வப்போது சமாதானப் புறாவைப் பறக்க விடுவதே நான்தான்'' என்கிறார்.

• கீதாபிரபு



''பொதுவாகப் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குத் 'திறமை' இருக்கிறதோ இல்லையோ 'மார்க்' அவர்கள் வாங்கியே தீர வேண்டும் என்கிற வெறியில் இருக்கிறார்கள்.

பள்ளிகளும் இந்நிலைக்கு ஒருவகையில் காரணம் என்றுதான் சொல்வேன். தமது பெயரை, தக்கவைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்கிற உந்துதலில் பள்ளி நிர்வாகம் தனது இலக்கை பள்ளித் தலைமை ஆசிரியரிடம் திணிக்க, அவர் பிற ஆசிரியர்களைத் தூண்ட அவர்கள் மாணவர்களை 'டிரில்' வாங்க இப்படி ஒரு சுழற்சி ஆகத்தான் இது வரை உள்ளது. இப்படிக் கூறுபவர் ஸ்ரீ எ.ஜீ. ஜெயின் ஹையர் செகண்டரி பள்ளி ஆசிரியர் ஜே.ஆர்.கே.வி. மூர்த்தி.



• ஜே.ஆர்.கே.வி. மூர்த்தி

இப் பேட்டியை எழுதும் நானும் +2 படிக்கும் என் மகனை, வழக்கம் போல் அவனை படி படி எனச் சொல்லி விட்டு ஆண்டவனிடம் முறையிட கோவிலுக்குச் சென்றேன். அங்கே மூன்று வயது நிரம்பிய தன் குழந்தையிடம் அதன் தாயார் சாமி கும்பிட, சொல்லிக் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தாள். எப்படி? ''உம்மாச்சிக்கிட்ட வேண்டிக்கோ. நான் நிறையப் படிச்சு முதல் மார்க் வாங்கணும். பெரிய ஆளா வரணும். நிறைய சம்பாதிக்கணும்னு."

அட, வேண்டுதலில் கூட அந்த அம்மா, "நான் ஒரு நல்ல மனிதனா ஆகணும்னு வேண்டிக்கோ'' என்று ஏன் சொல்லித் தரவில்லை? ஓ, ''இதுதான் காலத்தின் கட்டாயமோ?''

— கீதா மோஹன்

'டிசைனர்'

இன்று, மெழுகு - மற்றும் வித்தியாசமான மெழுகுவர்த்திகள் உலகமெங்கும் விரும்பப்படுகின்றன. எந்த கைவினைப் பொருட்காட்சிக்குச் சென்றாலும் 'டிசைனர் கேண்டில்கள்' விற்பனையில் சக்கை போடு போடுகின்றன. காரணம், மெழுகுவர்த்தியின் எளிமை, அதன் ஜோதியின் அழகு, அது சுற்றுப்புறத்துக்குத் தரும் அழகுணர்ச்சி.



ஃப்ளோட்டிங் கேண்டில் அரேஞ்ச்மெண்ட்

தேவையான பொருட்கள்:

1. சிறிய கட்டோரி அல்லது கிண்ணங்கள்
2. மெழுகு
3. வேக்ஸ் கலர்ஸ். (க்ரேயான் துண்டுகளைக் கூட உபயோகிக்கலாம்)
4. தேங்காய் எண்ணெய்
5. திரி
6. அலங்கரிக்க இமிட்டேஷன் கற்கள், சம்கிகள்...

செய்முறை :

1. மெழுகை உருகவிட்டு விருப்பப்பட்ட நிறம் சேர்க்கவும்.
2. கிண்ணங்களின் உட்புறத்தில் எண்ணெய் தடவவும்.
3. உருகிய மெழுகை 1" உயரத்திற்கு கிண்ணத்தில் ஊற்றவும்.
4. லேசாக உறையும் போது திரியை அதன் நடுவே பொருத்தவும்.
5. நன்கு இறுகியதும் மெழுகுவர்த்தியை கிண்ணத்திலிருந்து எடுத்து சம்கி, கற்களால் விருப்பம் போல அலங்கரிக்கவும்.

அலங்கரிக்கும் முறை

- ஒரு கண்ணாடி பேசின் அல்லது சிறிய உருளியில் தண்ணீரை ஊற்றி மலர்களைத் தண்ணீரில் மேலாக மிதக்க விடவும்.
- அவற்றிடையே ஃப்ளோட்டிங் கேண்டில்களை மிதக்கவிட்டு ஏற்றவும்.

ஃப்ராஸ்ட்டட் கேண்டில் அரேஞ்மென்ட்

தேவையான பொருட்கள்:

மெழுகுவர்த்திகள் - 3,
வெள்ளை நிற மெழுகு - ¼ கிலோ,
சிவப்பு நிற வேக்ஸ் கலர் சிறிதளவு,
ப்ளைவுட் துண்டு தேவையான வடிவில்,
தேங்காய் எண்ணெய்,
மத்து,
க்ளிட்டர் பவுடர்

விதவிதமான மெழுகுவர்த்திகள் செய்வது எப்படி என்று முன்பே ஒருமுறை இப்பகுதியில் எழுதியிருந்தேன்.
ஆனால், பிரத்தியேக மோல்டு (அச்சு) இல்லாமலேயே எளிதாய் செய்யக்கூடிய சில மெழுகு அலங்காரங்களை எப்படிச் செய்வது என்று இப்போது விளக்குகிறேன்.



மெழுகுவர்த்திகள்!

உஷா ஸ்ரீகுமார்

சிறிதளவு,
அலங்கார பொம்மை.

மெழுகுப் பூக்கள் செய்ய:

1. சிறிதளவு மெழுகை உருக்கி அதில் நிறத்தைச் சேர்க்கவும்

2. ஒரு தட்டில் எண்ணெய் தடவி அதில் உருகிய மெழுகை சிறிது ஆறியவுடன் 2" வட்டங்களாக தோசை போல ஊற்றவும்.

3. லேசாக இறுகும்போது அவற்றைத் தட்டிலிருந்து எடுக்கவும்.

4. நடுவே பாதியிலிருந்து வெட்டி அதை மொட்டு வடிவில் சுருட்டவும். லேசாகப் பிரித்துவிட்டு பூப்போல வடிவமைக்கவும்; உடனே ஃப்ரிஜ்ஜில் வைக்கவும்.

5. பூக்கள் சூட்டோடு செய்யப்பட வேண்டும். கெட்டிப்பட்டால் மெழுகு வடிவமைக்க வராது.

அப்படி இறுகி விட்டால் மீண்டும் இளக்கி பூக்கள் செய்யவும்.

6. பூக்கள் மீது க்ளிட்டர் பொடி தூவி அலங்கரிக்கலாம்.

ஃப்ராஸ்ட்டிங் செய்யும் முறை:

1. மெழுகை உருகவிட்டு சிறிது ஆறவிடவும்.

2. பிறகு மத்தால் நுரை பொங்கக் கடையவும்.

3. ப்ளைவுட்டில் மெழுகுவர்த்திகளை ஒட்டி நிற்க வைக்கவும்.

4. நுரைக்க அடித்த மெழுகை (வெள்ளை வெளேர் என்று இருக்கும்) மெழுகுவர்த்திகளைச் சுற்றி 'ஸ்நோ' (snow) போல போட்டு ப்ளைவுட்டை மறைக்கவும்.

5. சிறிதளவு நுரைத்த மெழுகை மெழுகுவர்த்திகள் மீது வழியவிடவும்.

6. மெழுகுப் பூக்களை நுரைத்த மெழுகில் பதியும்படி வைத்து இறுக விடவும்.

7 இந்த அரேஞ்மெண்ட் நடுவே பொம்மையைப் பொருத்தவும்.

8. க்ளிட்டர் பொடி தூவி அழகூட்டவும்.

விருப்பப்பட்டால் கலர் தெர்மாகோல் உருண்டைகளாலும் அலங்கரிக்கலாம்.

டின்னர் டேபிள் அல்லது பார்ட்டி ஹாலில் இந்தக் கேண்டில் அரேஞ்மென்ட்டை ஏற்றி வைக்க அதன் அழகு காண்பவரைக் கொள்ளை கொள்ளும்.

நம்முடைய வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சிக்கும் ஒவ்வொரு 'பாரம்பரியம்' உண்டு. இந்த பாரம்பரியத்திற்கு மிகுந்த அர்த்தம் உள்ளது என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. இன்றைய மனிதர்கள் அந்த அர்த்தத்தை பரண் மேல் மூட்டைக் கட்டி வைத்து விட்டு, நாகரிகம் என்ற பெயரால் வறண்ட சமுதாயத்தை உருவாக்குகிறார்கள்.

குழந்தை வளர்ப்பில் நம் தமிழகத்திற்கு ஒரு பாரம்பரியம் ''தாலாட்டு''. இதை மறந்த காரணத்தால்தான் இன்றைக்கு எல்லோருக்கும் தள்ளாட்டம்.

ஒரு காலத்தில் பாட்டி பேரனைத் தொட்டிலிலிட்டு தாலாட்டுப் பாடுவாள். பெற்றெடுத்தவள் கேட்டுக் கொண்டே வீட்டு வேலை பார்ப்பாள். ஒரு நேரத்தில் பெற்றெடுத்தவளும் தாலாட்டுப் பாடுவாள். இதுதான் 'கேள்வி ஞானம்'. இது கூட்டுக் குடும்பத்தில்.

தொட்டில் கட்டுவது கூட ஒரு அர்த்தமுள்ளதாகத்தான் இருந்தது. அம்மாவின் புடவை V வடிவத்தில் தொட்டிலாக மாறும். ஏன் புடவையைத் தொட்டிலாக்க வேண்டும்? தாயின் மணம் புடவையில். இதனால் குழந்தைக்குத் தன் தாய் அருகிலேயே இருக்கிறாள் என்ற நிம்மதி. குழந்தைக்கு அமைதியான உறக்கம்.

V வடிவத்தில் ஏன் தொட்டில் கட்ட வேண்டும்? குழந்தைக்குக் காற்றோட்டம் கிடைக்கிறது. தொட்டிலுக்கு மேலே குறுக்காக ஒரு சட்டம். அதில் குடைராட்டினம் போல் ஒரு பொம்மை. தொட்டில் முன்னும் பின்னும் சென்று வரும் போது குழந்தையின் கண்களும் மேலும் கீழுமாக அசையும். இந் நிலை கண்களுக்குப் பயிற்சியும், அயர்ச்சியும் ஆவதோடு கண்கள் தானாக மூடும். குழந்தை நிம்மதியாக உறங்கும்.

தாலாட்டுப் பாடல் குழந்தைக்கு அவசியம்தானா? குழந்தையை எதிர்காலத்திற்குப் பக்குவப்படுத்துவது தாலாட்





மறந்து போன தாலாட்டு!

டுப் பாடல். குழந்தை தொட்டிலில் தூங்குகிற இரண்டு, மூன்று வயது காலம் வரை தாலாட்டு கேட்டு... கேட்டு மனம் இசையின் வசமாகி அன்பும், பணிவும், மென்மைத் தன்மையும் ஆகிய அருங்குணங்கள் அமையப் பெறும்.

பக்தபிரகலாதன் தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் போது நாரத முனிவர் நாராயணன் பெருமைகளைக் கூறிக் கொண்டே வந்தார். கேட்டுக் கொண்டிருந்த தாய் லீலாவதி உம்... உம்... என்று சொல்லிக் கொண்டே உறங்கி விட்டாள். ஆனால் உம்... உம்... என்ற ஒலி மட்டும் தொடர்ந்து கொண்டேயிருந்தது. அவ்வொலி பிரகலாதன் வயிற்றிலிருந்து கொண்டே கதையைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்ததன் ஒலி. அச்சமயம்தான் நாரதர், நாராயண மந்திர உபதேசம் செய்தார்.

வயிற்றில் இருக்கும் குழந்தை கேட்கும் சக்தி பெற்றிருக்கிறது என்பதை அறிவியல் உலகம் மறுக்காது. குழந்தை வயிற்றிலிருக்கும் போதும் சரி, பிறந்த சில நாட்களும் சரி அதற்குக் காதுகளே கண்கள். மென்மையான இசைச் சூழ்நிலையை உருவாக்கி விட்டு (மென்மை முக்கியம்) தொட்டிலில் தூங்குகிற குழந்தையைச் சற்று நேரம் உற்றுக் கவனியுங்கள். தானாகவே சிரிக்கும், புன்னகை செய்யும்.

குழந்தை வயிற்றிலிருக்கும் போது தாய்மார்கள் நல்ல மனநிலையில் இருக்க வேண்டும். நல்ல மனநிலை என்பது - மாமியார் மருமகளுக்குப் பெற்ற தாயை விட அன்பும், பரிவும் காட்ட வேண்டும். கணவன் தாயாக, சேயாக மாற வேண்டும். சுற்றியுள்ளவர்கள் கர்ப்பிணிப் பெண்ணிற்குக் குழந்தையின் எதிர்காலம் கருதி கருணை உள்ளம் கொண்டவர்களாக தாங்க வேண்டும். சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையில் அடிக்கடி மென்மையான இசை இழையோடிக் கொண்டிருக்க வேண்டும். கர்ப்பிணிப் பெண்ணும் சரி, சுற்றியுள்ளவர்களும் சரி கோப தாபங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதெல்லாம் சாத்தியமா? நல்ல குழந்தை வேண்டும் என்ற அக்கறை கொண்டால் சாத்தியமே!

இப்போதெல்லாம் பெண்கள் குழந்தையைப் படுக்க வைத்து, "ச்சூ... ச்சூ... பூனை வருது... மியாவ்... அடிப்பேன்... தூங்கு... பேய் வருது..." இதைச் சொல்லித்தான் தூங்க வைக்க முயற்சி செய்கிறார்கள். மனிதப் பிறப்பின் ஆரம்பமே பயமுறுத்தல், அடித்தல், உதைத்தல். பின்னாளில் இந்தக் குழந்தை வளர்ந்து விடலைப் பருவம் அடைந்த பிறகு இந்த பயமுறுத்தலும், அடித்தலும், உதைத்தலும் சுவரில் அடித்த பந்தாக பெற்றோரிடமே திரும்புகிறது.

குழந்தைகளைக் கருவிலேயே பண்படுத்தி மென்மைப்படுத்தும் தாலாட்டுப் பாரம்பரியத்தைத் தூசித் தட்டி வெளிக்கொணருங்கள். இனிவரும் தலைமுறைகளையாவது தாலாட்டுப் பாட்டினால் பண்படுத்துங்கள்.

— மோகன கல்யாண்



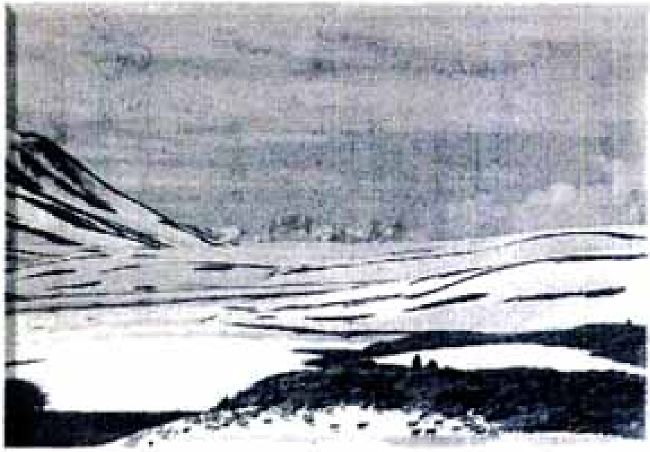
விடுமுறைக்குப் போகலாமா?

நடுத்தரக் குடும்பத்து மக்கள் போய் வரும் சுற்றுலா மையம் குலுமணாலி ரோட்டங்பாஸ் எனலாம். இது இமயமலைத் தொடரின் ஒரு பகுதியில் ஹிமாச்சலப் பிரதேசத்தில் உள்ளது.

முதலில் சென்னையிலிருந்து டெல்லிக்கு ரயிலில் பதிவுசெய்து கொண்டு செல்லலாம். டெல்லியை ஒரு நாளும், அங்கிருந்து ஆக்ரா, இராஜஸ்தான் இரண்டு நாட்களும் சென்று பார்த்து வரலாம். அங்கு வரலாற்றுச் சிறப்புமிக்க இடங்களைப் பார்த்து ரசிக்கலாம். மேலும் குருக்ஷேத்திரா, கிருஷ்ணர் பிறந்த இடமான மதுராவும் டெல்லிக்கருகில் இருப்பதால் அதையும் பார்த்து வரலாம்.

பின் ஐந்து நாட்கள் குலு, மணாலி, ரோட்டங்பாஸ் போய் வரலாம். குலு நகரில் மலைகளின் அதிசய இடங்களைப் பார்க்கலாம். பஸ்ஸில் செல்லும்போதே கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சியாக எங்கும் மரங்கள், காடுகள்தான். மணாலியில் பீஸ் ஆறு ஓடுகின்றது. இந்த ஆறு ஹிமாச்சல் பிரதேஷ் முழுவதும் ஓடுகின்றது. அந்த ஆற்றின் தண்ணீரைத் தொடவே முடியாது. அவ்வளவு குளிர். கை உறைந்து ரத்தநாள நரம்புகள் தெறிக்கின்ற அளவிற்கு விறைத்து விடும். அந்த ஆறு ஓடும் சப்தம் நம்மை மெய்ச்சிலிர்க்க வைக்கின்றது.

ஹிமாச்சல் பிரதேசத்தில் மணிக்கரண் என்ற இடம் உள்ளது. அங்கு மிக அதிக சுடுநீர் நிலையங்கள் உள்ளன. அந்தத் தண்ணீரைத் தொடவும் முடியாது.



பள்ளத்தாக்கு பார்க்கலாம். தேங்காய் உடைக்கும் கோயிலும் மணாலியில்தான் உள்ளது. காஷ்மீரில் தீவிரவாதம் அதிகம் இருப்பதால் அங்கு சுற்றுலாவுக்கு மக்கள் செல்ல அச்சப்படுகின்றார்கள். இந்த இடங்கள் அதற்கு இணையாக இருப்பதால் மக்கள் இந்தப் பகுதிகளுக்கு அதிகமாகச் சென்று வருகின்றார்கள்.

அது பார்வதி வரத்தால் இப்படிச் சூடாகி வருகின்றது என்று கூறுகின்றார்கள். ஒருபுறம் பீஸ் ஆறும், மறுபுறம் பாறைகளிலிருந்து சுடுநீரும் வந்து கொண்டே இருக்கும். இந்த இடத்தில் இரு தண்ணீரையும் சேர்த்து ஒரு குளிக்கும் இடமாக அமைத்து இருக்கின்றார்கள். பெண்களுக்குத் தனியாகவும், ஆண்களுக்குத் தனியாகவும் உள்ளது.

பின் அங்கிருந்து மணாலிக்குச் சென்று ஒரு நாள் தங்கியிருந்து ரோட்டங்பாஸ் செல்லலாம். அங்குதான் ஐஸ் கட்டி அதிகமாக இருக்கும். மணாலியிலிருந்து 7000 அடி உயரத்தில் இவ்விடம் அமைந்துள்ளது. பஸ்ஸில்தான் செல்ல முடியும். ஐந்து மணி நேரம் பஸ் பிரயாணம். போகும் வழியில் ஐம்பது ரூபாய்க்கு ஃபர்-ஆல் செய்யப்பட்ட பெரிய, சிறிய கோட் வாங்கி அணிந்து கொள்ளலாம். முழங்கால் அளவிற்கு பூட்ஸும் தருவார்கள். திரும்பி வரும் போது கொடுத்து விடலாம்.

ரோடங்பாஸ் போகும் வழியில் நிறைய ஆப்பிள் மரங்கள் ரோட்டோரம் இருபுறங்களிலும் இருப்பதைக் காணலாம். ரோஜா திரைப்படத்தில் வரும் பாலங்கள், (குலாங்

இவ்விடங்களுக்குச் செல்ல ஒரு நபருக்கு ரூ. 4000 குறைந்தபட்சம் ஆகும். நிறைய டிராவல்ஸ் நடத்துபவர்களும் நல்ல வசதியுடன் அழைத்துச் செல்கிறார்கள்.

இவ்வாறு நாம் நீண்ட தூரம் சுற்றுப்பயணம் செய்வதால் குழந்தைகளுக்கு நல்ல மாறுதலான விஷயங்கள் கிடைக்கின்றன. எத்தனை மாநிலங்கள், மொழி, கலாசாரம் உள்ளது என்பது பற்றித் தெரிந்து கொள்ள ஒரு வாய்ப்புக் கிடைக்கின்றது. நாம் ரயிலில் போகும்போதே இந்தியா மேப் வாங்கிக் கொண்டு அதன் விவரங்களைப் படித்துக் கொண்டும் நேரடியாகப் பார்த்துக் கொண்டும் போவதால் நம் குழந்தைகள் எதையும் மறப்பதில்லை.

— எல். கலாதேவி





'ஜே'

புதிதாய்த் திறந்த பொற்கதவுகள் மூலம் கம்ப்யூட்டர் நமக்கு அள்ளித் தந்திருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான வேலை வாய்ப்புகளைச் சென்ற இதழில் பார்த்தோம். அப்படிப் பட்ட நிறுவனங்களில் ஒன்றிற்குள் எட்டிப் பார்த்து என்ன வேலை செய்கிறார்கள் எனத் தெரிந்து கொள்ள லாமா?

சென்னை ஸ்பென்ஸர் பிளாஸா இப்போதெல்லாம் புதிய மோஸ்தரில் ஜொலிக்கிறது. இந்த மாபெரும் காம்ப்ளெக்ஸின் பிரத்தியேகமான 'ஆபீஸ் லாபியில்' இன்று பெரிதும் சிறிதுமாக ஏகப்பட்ட நவீன, அல்ட்ரா மாடர்ன் அலுவலகங்கள். ஆறாவது மாடியை முழுவது மாக ஆக்கிரமித்திருப் பது 'ஆபீஸ் டைகர்' என்னும் அமெரிக்க நிறுவனம். இங்கு போனால் இது சென்னையா, அமெரிக்காவா எனச் சந்தேகம் வந்து விடும்.

• ஸ்ரீப்ரசன்னா



முழுவதுமாக ஏ.சி. செய்யப் பட்ட அலுவல கத்தில் ஆயி ரத்து முந்நூறுக் கும் மேற்பட்ட அறிவு ஜீவிகள் சுறுசுறுப்பாக உலகின் பல திக்குகளில் உள்ள பெரும் நிறுவனங் களின் பிரச்னை களை அலசி, ஆராய்ந்து, அவற்றிற்குத் தீர்வு காண்கிறார்கள்.

தகவல் தொழில்நுட்பம் சார்ந்த சேவைகளை அடுத்த கட்டத்திற்கு எடுத்துச் செல்கிறது ஆஃபீஸ் டைகர் நிறுவனம். அமெரிக்க நிறுவனங்களுக்கு அலுவலக உதவி என்கிற சாதாரண சேவைகளோடு நின்று விடவில்லை. இன்னும் அதிக முக்கியத்துவம் உள்ள பணிகளையும் பிற நிறுவனங்களின் சிறந்த இயக்கத்திற்கு செய்து கொடுக்க முடியும் என்று நிரூபித்துக் கொண்டிருக்



சென்னையில்

புதிதாய்த் திறந்த பொற்கதவுகள்! - 2



அமெரிக்கா!

கிறது இந்த அதிசயமான நவீன அலுவலகம்.

ஜோசப் எம்.சீகல்மேன் மற்றும் ரேண்டி ஆல்ட்ஷீல்லர் என்ற இரு நண்பர்களும் தாங்கள் படித்த அமெரிக்கப் பல்கலைக்கழகமான ப்ரின்ஸ்டன் யூனிவர்சிட்டியின் சின்னமான புலியை தங்களது அலுவலகத்தின் சின்னமாக வைத்து 'ஆஃபீஸ் டைகர்' என்ற பெயருடன் கணிப்பொறி மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பம் சார்ந்த சேவைகளை அளிக்கும் நிறுவனத்தை நியூயார்க்கில் ஆரம்பித்தார்கள்.

பெரிய நிறுவனங்களுக்கும், வங்கிகளுக்கும், சட்ட நிறுவனங்கள் போன்ற தொழில்முறை நிறுவனங்களுக்கும் தீர்வுகள் காணக்கூடிய முடிவுகளை எடுக்கும் விதமாக 'தகவல் சேவை'யை ஆஃபீஸ் டைகர் செய்து கொடுக்கிறது என்கிறார் 'ஜோ' என்னும் ஜோசப் சீகல்மேன். இவர் 'கோ சிஃப் எக்ஸிக்யூட்டிவ் ஆஃபீசர்'.

ஆஃபீஸ் டைகரின் சேவை தற்போது அமெரிக்க நிறுவனங்களுக்கு மட்டுமல்லாது உலகின் பிற நாட்டு நிறுவனங்களுக்கும் கிடைக்கிறது.

• 'காமி'



'சென்னையில் 1999ல் எங்களது செயல்பாடுகளை ஆரம்பித்தோம். கிட்டத் தட்ட 1350 பேர் இங்கே வேலை செய்கிறார்கள். இந்த ஆண்டு முடியும் தருவாயில் 2500 பேர் வரை வேலை செய்வார்கள்'' என்று கூறும் ஜோவிற்கு சென்னையும், சென்னை நகர மக்களையும் மிகவும் பிடித்திருக்கிறதாம். "இங்கே யுள்ளவர்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறார்கள். கடினமாக உழைக்கிறார்கள், சிநேக பாவத்துடன் பழகுகிறார்கள்'' என்கிறார் இவர்.

தற்போது ஒவ்வொரு நிமிடமும் 5000 - 12000 மைல்களுக் கப்பால் உள்ள பல்வேறு நாடுகளில் உள்ள மருத்துவர்கள், வக்கீல்கள், ஆலோசகர்கள், வங்கிகள், நிதி நிர்வாகிகள் போன்ற பலர் இவர்களது சேவைகளை நம்பியிருக்கிறார்கள்.

"இவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய எம்.பி.ஏ. போன்ற கல்வி பயின்றவர்கள் பாடுபடுகிறார்கள். சிறப்பான முறையில் பரிமாற்றங்கள். இவ் வகையில் நாங்கள் தேர்ந் தெடுப்பவர்கள் அறிவாளி களாகவும், சிறப்பாகக் 'கம்யூனிக்கேட்' செய்பவர் களாகவும் (தொடர்பு கொள் ளும் திறமையுள்ளவர்கள்) அன்னிய கலாசாரங்களைப் புரிந்து கொள்பவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

இதற்காக இவர்களுக்கு வேண்டிய சர்வ நவீன வசதிகளையும் நாங்கள் செய்து கொடுத்திருக்கிறோம். சரியான சமயத்திற்கு சேவைகளை அளிப்பது மிகவும் முக்கியம். ஆஃபீஸ் டைகர் உலகத்தர மனித வளம், பயிற்சி, சிறந்த தரம் மற்றும் நவீன இயந்திரங்கள் உபயோகித்து சேவை என்னும் சொல்லிற்கு புதிய அர்த்தம் ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. பாதுகாப்பு, மற்றும் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் நேரத்திற்குள் சிறப்பான முறையில், பிழையில்லாத, உயர்தர சேவையை நாங்கள் அளிக்கிறோம்'' என்கிறார் இவர்.

இந்த நிறுவனத்தில், திறமையும் உழைப்பும் உள்ளவர்களுக்கு கிடுகிடுவென்று பிரமோஷன் பெற்று உயர் பதவிகளை ஏற்கக்கூடிய வாய்ப்பும் அதிகம்.

"இங்கேயுள்ளவர்கள் அதிக உற்சாகத்துடனும் ஊக்கத்துடனும், அதிக கவனத்துடனும் அன்றாடச் செயல்பாடுகளை திறம்பட முடித்து வருகிறார்கள். வளர வேண்டும் என்கிற உத்வேகம் இவர்களிடம் நிறையவே இருக்கிறது. அதனால்தான் எங்கள் நிறுவனத்தால் இந்தப் புதிய தொழில்நுட்பத்தில் எங்களுக்கென்று சிறப்பான ஓர் இடத்தைப் பிடிக்க முடிந்தது" என்கிறார் இவர்.

சிவகாமேஸ்வரி நாராயண் - *வைஸ் பிரசிடெண்ட் (சேவை நிறைவேற்று நிர்வாகம்)*

(இவர் ஹாவர்டு பிசினஸ் ஸ்கூலில் எம்.பி.ஏ. பட்டம் பெற்றவர். இவரை எல்லோரும் 'காமி' என்று அழைக்கிறார்கள்.)

"நாங்கள் எங்கள் வாடிக்கையாளருடன் காண்ட்ராக்ட்டில் கையெழுத்துப் போட்டவுடன் என் பொறுப்பு ஆரம்பமாகி விடும். அவர்களுடைய தேவை என்ன என்று புரிந்து கொண்டு செயலாற்றத் தொடங்குகிறோம். அந்தக் கம்பெனிக்குச் சட்ட ஆலோசனையா, மற்ற கம்பெனிகளைப் பற்றிய விவரமா, ஷேர் மார்க்கெட் நிலவரமா என, எது வேண்டும் என அறிந்து அதற்குரிய குழுவிடம் கொடுத்து ஆராய்ந்து ரிப்போர்ட் கொடுப்போம். குறிப்பாக நேரத்திற்குப் பூர்த்தி செய்வது எங்கள் பொறுப்பு."

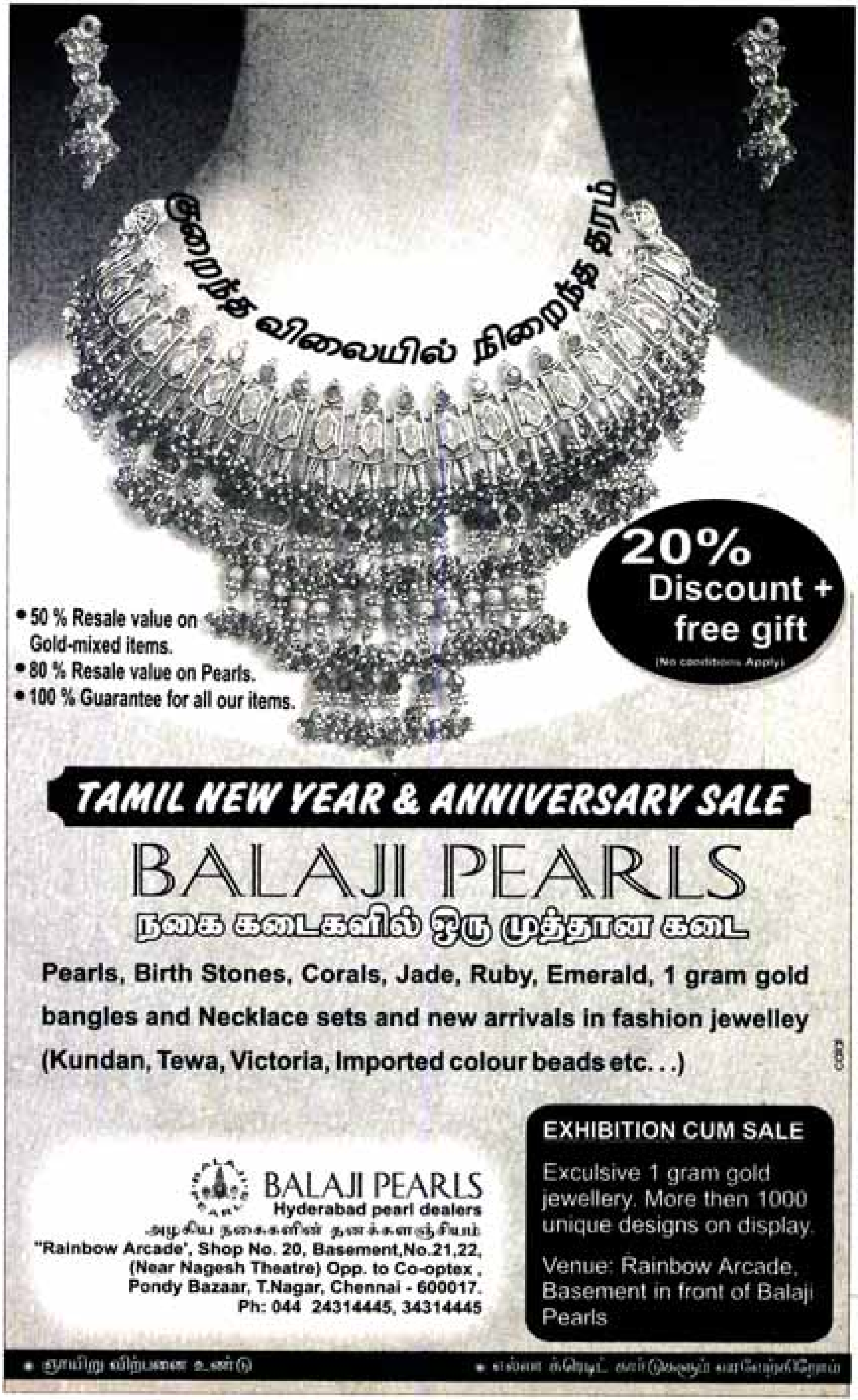
காமிக்கு இந்த வேலை மிகவும் பிடித்திருக்கிறது. "நம் சென்னையிலேயே உலகத் தர சூழலில், சிறப்பாக இயங்க வேண்டும் என்கிற வேட்கையுடன் செயல்படும் உலகத் தர ஊழியர்களுடன் வேலை பார்ப்பது படு சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது. அதனால்தான் அமெரிக்காவை விட்டு சென்னைக்கு வந்தேன்'' என்கிறார் காமி.

> **"நம் சென்னையிலேயே உலகத் தர சூழலில், சிறப்பாக இயங்க வேண்டும் என்கிற வேட்கையுடன் செயல்படும் உலகத் தர ஊழியர்களுடன் வேலை பார்ப்பது படு சுவாரஸ்யமாக இருக்கிறது. அதனால்தான் அமெரிக்காவை விட்டு சென்னைக்கு வந்தேன்"**

ஓர் அலுவலகத்தின் உயர் அதிகாரி சந்தோஷமாக இருந்தால் அந்த அலுவலகமே சிறப்பாக இயங்கும் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை.

ஸ்ரீப்ரசன்னா மதன் : *(க்ளையண்ட் மேனேஜர், ஆஃபீஸ் டைகர். இவர் எம்.பி.ஏ. பட்டதாரி)*

ஸ்ரீப்ரசன்னா ரிசர்ச் அனெலிஸ்ட்டாக ஆராய்ச்சி செய்யும் பொறுப்பில் ஆரம்பத்தில் நியமிக்கப்பட்டார். விரைவிலேயே இவரது திறமையைப் பார்த்து 'வாடிக்கை



குறைந்த விலையில் நிறைந்த தரம்
20% Discount + free gift
(No conditions Apply)
• 50 % Resale value on Gold-mixed items.
• 80 % Resale value on Pearls.
• 100 % Guarantee for all our items.
TAMIL NEW YEAR & ANNIVERSARY SALE
BALAJI PEARLS
நகை கடைகளில் ஒரு முத்தான கடை
Pearls, Birth Stones, Corals, Jade, Ruby, Emerald, 1 gram gold bangles and Necklace sets and new arrivals in fashion jewelley (Kundan, Tewa, Victoria, Imported colour beads etc. . .)
EXHIBITION CUM SALE
Exculsive 1 gram gold jewellery. More then 1000 unique designs on display.
Venue: Rainbow Arcade, Basement in front of Balaji Pearls
BALAJI PEARLS
Hyderabad pearl dealers
அழகிய நகைகளின் தனிக்களஞ்சியம்
"Rainbow Arcade', Shop No. 20, Basement,No.21,22, (Near Nagesh Theatre) Opp. to Co-optex , Pondy Bazaar, T.Nagar, Chennai - 600017.
Ph: 044 24314445, 34314445
• ஞாயிறு விற்பனை உண்டு

யாளர் நிர்வாகி' என்னும் பதவிக்கு இவர் பதவி உயர்வு பெற்றிருக்கிறார்.

"வால் ஸ்ட்ரீட் நிறுவனங்கள் போன்ற பல பெரிய நிறுவனங்களுடன் நேரடியாக பரிமாற்றம் நடத்தி அவர்களது சிக்கலான தேவைகளை சென்னையிலிருந்து சிறப்பாகப் பூர்த்தி செய்து தருகிறார் ஸ்ரீப்ரசன்னா" என்று அவரை வானுயரப் புகழ்கிறார் ஜோசப் சீகல்மேன்.

தொழில் சம்பந்தமான ஆராய்ச்சியை நடத்தி வாடிக்கையாளர்களிடம் 'ரிப்போர்ட்' சமர்ப்பிக்க வேண்டியது இவர்களது கடமை. பெரும்பாலும் பொருளாதார ரீதியான பொறுப்புதான் ஸ்ரீப்ரசன்னாவுடையது. இவருடைய பிரிவில் மூன்று க்ளையண்ட் மேனேஜர்களும் பத்து ரிசர்ச் அனெலிஸ்ட்டுகளும் 24 x 7 (அதாவது ஏழு நாட்களும் இருபத்தி நான்கு மணி நேரங்கள்) என்று மூன்று ஷிஃப்ட்டுகளில் செயல்படுகின்றனர்.

"சாதாரண பி.பி.ஓ. (பிஸினஸ் ப்ராஸஸிங் அவுட்ஸோர்ஸ்) வேலைகளை விட நம் பகுத்தாற்றலையும் சாமர்த்தியத்தையும் உபயோகித்து பெரிய பெரிய நிறுவனங்களின் நிர்வாகம் சிறப்பாகச் செயல்படுவதற்காக நாங்கள் அவர்களது சார்பில் செயல்படுவது பெரிய சவால்தான்! எத்தனை வெற்றிகரமாக எங்களால் எங்கள் வாடிக்கையாளர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடிகிறது என்பதில்தான் எங்களது திறமையே அடங்கியிருக்கிறது" என்று விவரிக்கிறார் ஸ்ரீப்ரசன்னா.

ஒரு வாடிக்கையாளருக்கு, பல காரணங்களுக்காக மற்ற நிறுவனங்களைப் பற்றிய விவரங்கள் தேவைப்படும். அந்த நிறுவனத்துடன் புதிய வியாபார உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்காக இருக்கலாம். அல்லது அந்த நிறுவனத்தில் முதலீடு செய்வதற்காக இருக்கலாம். சில சமயங்களில் அவர்களது தலைமைப் பொறுப்பிலிருப்பவர்கள் மீட்டிங்கில் கலந்து கொள்ள முடியுமா என்று அறிந்து கொள்ளும் சிறிய காரணமாகவும் கூட இருக்கலாம்.

ஆஃபீஸ் டைகர் நிறுவனத்தின் குழு அவர்களது வாடிக்கையாளர் கேட்கும் விவரங்களைச் சேகரித்துக் கொடுப்பார்கள். இது ஒரு சிறிய உதாரணம் தான். நிதி நிறுவனத்தின் தேவைகள் இன்னும் சிக்கலாக இருக்கும். அவற்றைத்தான் ஸ்ரீப்ரசன்னா பார்த்து வருகிறார்.

"ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய நாளாகதான் ஆரம்பிக்கிறது. தினமும் வித்தியாசமான பணிகள் என்பதால் வேலை செய்வது சவாலாக இருக்கிறது. உற்சாகமாகவும் இருக்கிறது. நாங்கள் இங்கு சேர்ந்தவுடனேயே அமெரிக்கர்களுடன் பேசுவதற்கு அவர்களுடைய 'ஆக்செண்ட்'டுடன் எங்களுக்குப் பேச பயிற்சி கொடுத்தார்கள். ரொம்ப சுவாரஸ்யமாக இருந்தது'' என்று சிரிக்கிறார் ஸ்ரீப்ரசன்னா.

> "வால் ஸ்ட்ரீட் நிறுவனங்கள் போன்ற பல பெரிய நிறுவனங்களுடன் நேரடியாக பரிமாற்றம் நடத்தி அவர்களது சிக்கலான தேவைகளை சென்னையிலிருந்து சிறப்பாகப் பூர்த்தி செய்து தருகிறார்கள்..."

ஆஃபீஸ் டைகரில் எம்.பி.ஏ., சி.ஏ., பி.எச்.டி. படிப்புப் படித்தவர்கள் நிறையப் பேர். இங்கு வேலை பார்ப்பவர்கள் அனைவரும் பட்டதாரிகள்.

பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் சவால்கள் சற்று அதிகம். ஷிஃப்ட் சிஸ்டமாக இருப்பதால் இராத்திரி ஷிஃப்டாக இருந்தால் சற்று சிரமம். ஆனால் உடலும் மனமும் வெகு விரைவில் இந்தச் சூழலுக்குப் பழகி விடுகின்றன. இராத்திரி ஷிஃப்ட் உள்ளவர்களுக்கு பகல் நேரத்தில் எத்தனையோ அலுவல்களை முடித்துக் கொள்ளலாம்.

மற்ற அலுவலகங்களில் கிடைப்பதை விடப் பல மடங்கு அதிகச் சம்பளம், உயர்தர சூழல், சவால்கள் நிறைந்த வேலை! ஆஃபீஸ் டைகர் போன்ற நிறுவனங்கள் அடுத்த நவீன யுகம் விடிவதற்கான அடிக்கல்லை இப்போதே நட்டு விட்டன.

தொகுப்பு: **ஸ்வாதி**

என்

அம்மாவின் பாம்புக் காதிற்குள் நான் அவர் பீரோ வைத் திறக்கும் சப்தம் கேட்டு விட்டது.

"என்ன வேண்டும்? அருண்" என என் அருகில் வந்தார்.

"ஏதாவது மறந்து விட்டாயா? ஆனாலும் என் பீரோவிற் குள் உன் பொருள் எதுவும் இருக்காதே!" என்றார்.

அதில் என் பொருள் எதுவும் இல்லைதான். ஆனால், நான் பிலானிக்கு என்னுடன் கொண்டு செல்ல வேண் டிய ஞாபகங்கள் அதில் இருக்கின்றன.

"அம்மா! கொஞ்சம் பீரோ திறவுங்கள். உங்கள் துப்பட்டா வேண்டும்" என்றேன்.

அந்த முக்கால் பீரோ அம்மாவின் தனிப்பட்ட சொத்து. அடித்தட்டில் புடவைகளும், அதற்கு மேல் சுரிதார்களும், பிறகு லாக்கரும், மேல் தட்டில் அவரின் கலைப் பொருள் சேகரிப்புகள், இராஜஸ்தான் நகைப் பெட்டிகள், கண்ணாடி பொம்மைகள், ஓலைச் சாமான் கள், அவரின் இளமை ஞாபகார்த்தங்கள், புகைப்பட ஆல்பங்கள் என இருக்கும்.

எனக்கு ஆறு வயது இருக்கும் போது அம்மா சுரிதார் அணிந்து கொள்ள ஆரம்பித்தார். அதற்கு முன்பு அவர் சுரிதார் அணிந்து கொண்டால் நான் அழுவேனாம். "இந்த டிரெஸ் வேண்டாம். புடவையே கட்டிக் கொள்ளுங்கள்" என. அப்பொழுது எனக்கு என் அம்மாவின் புடவைகளின் மீது மோகம் கூட. வெயில் காலத்தில் பருத்திப் புடவைகளையும்,

சரஸ்வதி



குளிர்காலத்தில் தடிமனான புடவைகளை யும் வேண்டுமென அடம்பிடித்து போர்த்திக் கொள்வேனாம். வளரும் காலத்திலும் எனக்கு என் அம்மாவின் புடவை கள் மீது உள்ள ஈர்ப்பு குறையவில்லை. அவருடைய உடை கள் கோடையில் குளிர்ச்சியாகவும், குளிரில் வெப்பமாக வும் உள்ளது போல் தோன்றும். நான் சிறிது பெரியவன் ஆன பிறகு எளிதா கவும், வசதியாகவும் உள்ளது என சுரி தாரே அணிந்து கொள்ள ஆரம்பித் தார்.

இந்தத் துப்பட் டாதான் எவ்வளவு அவதாரம் எடுத்து உள்ளது? அம்மா

அம்மாவின் துப்பட்டா

விற்கென வண்டி, நான் ஆறாவது படிக்கும் போது தான் வாங்கினார்கள். அதற்கு முன்பு அம்மாவும், நானும் நடந்துதான் பள்ளிக் கூடம் செல்வோம். மழைக் காலத்தில் திடீரென தூறலோ, மழையோ வந்தால், பளீரென வெயில் அடித்தால், குடை, தொப்பி மறந்திருந் தால் ஆபத்பாந்தவன் அம் மாவின் துப்பட்டாதான். ஒரு பக்கத்தில் குறைச்சலாகத் தொங்க விட்டுக் கொண்டு, முன்புறம் மறைத்த பிறகு, மீதமுள்ள முழு துப்பட் டாவும் என் தலையைச் சுற்றி இருக்கும். அப்பா வுடன் மூவரும் பைக்கின் மீது போகும் போது நடு வில் உட்கார்ந்தாலும், சிலீ ரென ஊதக் காற்று அடிக்குமென துப்பட்டா என் காதுகளைச் சுற்றி இருக்கும். நான் படுக்கும் போது அடிக்கடி புரள் பவன். ஆதலால் இரயிலில் போகும் போது மென்மை யான பருத்தி துப்பட்டா வினால் ஒரு கையையும், காலையும் நடு படுக்கை யின் இணைப்புடன் கட்டி விடுவார். புரண்டாலும் துணி தடுப்பதால் விழித் துக் கொண்டு மறுபடியும் சரியாகத் தூங்குவேன்.



காலையில் பல் விளக்கி, முகம் கழுவியபின் துண்டுகள் வீடு முழுவதும் கை கழுவும் இடம், உணவு நாற் காலி, சோபா என அங்கங்கே இருந்தாலும், அம்மாவின் புடவைத் தலைப்போ, துப்பட்டாவோதான் எனக்கு துண்டு.

"என்ன அருண்! எவ்வளவு தடவை சொன்னாலும் கேட்க மாட்டேன் என்கிறாய். துண்டில் துடைத்துக் கொள். இது என்ன கெட்ட பழக்கம்!"

என அம்மா எவ்வளவு முறை கடிந்து கொண்டாலும், படிக்கும் போதும், தூங்கும் போதும், அப்பா திட்டும் போது முகத்தை மறைத்துக் கொள்ளவும், வேடிக்கை செய்யவும் என்னோடு ஐக்கியமானது அந்த இரண்டரை மீட்டர் துணி.

இப்பொழுது நான் ப்ளஸ் டூ முடித்து விட்டு என் கனவுக் கல்லூரியான பிட்ஸ் பிலானியின் மின்னணு வியல் சேரப் போகின்றேன். ஜூன் மாதப் பட்டியல்

களில் கிடைக்கவில்லை. நவம்பர் மாதக் கடைசிப் பட்டியலில் கிடைத்தது.

"முக்கியப் பாடங்களில் 95, 96 என எடுத்தால் போதுமா? மொழிப் பாடங்களிலும் எடுக்க வேண்டும். அதில் 82, 83 என எடுத்தால் எங்கிருந்து கிடைக்கும்" என அப்பா கோபப் பட்ட போதும் நம்பிக்கை மாறாத அம்மா,

"கிடைத்தால் சரி. கிடைக்காவிட்டால் என்ன செய்ய! ஒரு வருடம் பி.எஸ்ஸி., படி. இந்த வருடம் நீ நினைத்தது போல் கிடைக்க வில்லை என்றால், அடுத்த வருடம் தமிழ் நாட்டிலேயே நுழைவுத் தேர்வு எழுது" என தைரியம் கொடுத்த அம்மா.

அந்த நம்பிக்கை வீணாகாமல் எனக்குக் கிடைத்த எதிர்காலத்திற்கு எடுத்து வைக்கும் முதல் அடியாக நாளை இரவு தமிழ்நாடு எக்ஸ் பிரஸில் நான், அம்மா, அப்பா மூவரும் டில்லி சென்று அங்கிருந்து டில்லி பெரியப்பாவுடன் பிலானி போகின்றோம். பத்து செட் உடைகள், டி-சர்ட்ஸ், பெர்முடாஸ், ஒரு டஜன் உள்ளா டைகள், கர்ச்சீஃப், துண்டு, சோப்பு, சீப்பு, கண் ணாடி, ஊறுகாய் என எல்லாமே பெட்டியில் அம்மா அடுக்கி வைத்து விட்டார். கம்பளிப் போர்வை, கம்பளிச் சட்டை எல்லாம் டில்லி யில் வாங்கிக் கொள்ளலாம் என்று சொன்னார்.

கல்லூரியில் இடம் கிடைக்கும் வரை, கிடைக்காதது ஒன்றே எனக்கு மிகப் பெரிய வேதனையாக இருந்தது. கிடைத்த உடன் ஏற்பட்ட சந்தோஷம் சிறிது சிறிதாக ஓட்டை விழுந்த பலூனில் இருந்து காற்று இறங்குவது போல் குறையத் தொடங்கியது. புதிய சூழல், புது நண்பர்கள், புது இடம், கலப்பு நாகரீகம், மொழி, புதுவிதமான படிப்பு, சுயவேலை இவற்றையெல்லாம் எதிர்கொள்ள வேண்டிய தைரியத்தை என் பெற்றோர் எனக்குக் கொடுத் திருந்தாலும், பிரிவு என்னும் நிதர்சனம் புத்திக்கு உறைத்தாலும், மனம் அலைபாய்ந்தது. இனி என் வாழ்க்கை முறைகளே அடியோடு மாறப் போகின்றன. இன்னும் பத்து வருடங் களுக்குள் படிப்பு, வேலை, திருமணம் என தினம் ஒரு மாறுதலாக என் வாழ்க்கை ஆகப் போகின்றது.



பெற்றோரின் பாதுகாப்பு, வீட்டு உணவு, எந்தச் சிரமமும் இல்லாத வாழ்க்கையை இழக் கப் போகின்றேன். இதைப் பற்றியெல்லாம் அம்மா, அப்பா இருவரும் நிறைய முறை என்னுடன் பேசி இருக்கின்றார்கள்.

"மாறுதல்தான் வாழ்க்கை. தனியாக வாழக் கற்றுக் கொள். உன் வேலைகளை நீயே செய். ஆண் வீட்டு வேலைகள் செய்வது தவறில்லை. சுய சேவையே சிறந்த சேவை". இவையெல்லாம் தினமும் ஒரு தடவையாவது என் காதிற்குக் கேட்கும்.

ஒரு சின்னப் பெட்டியை மட்டும் விட்டுப் போன பொருட்களை எடுத்து வைக்க என வைத்திருந்தார்கள். நான், அம்மா, அப்பா சேர்ந்து எடுத்துக் கொண்ட புகைப்படம், அப்பா வரைந்த இயற்கைக் காட்சிப் படம் இரண்டும் எடுத்து அந்தப் பெட்டியில் வைத் தேன். ஒரே மகனைப் பிரியும் வேதனை இரு வரின் முகத்திலும் இருந்தது.

"வாரம் ஒருமுறை நாங்கள் ஃபோன் செய்கிறோம். ஏதாவது அவசரம் என்றால் நீ ஃபோன் செய். எந்தப் பிரச்னையானாலும் தெரியப்படுத்து. நண்பர்களைப் பார்த்துத் தேர்வு செய். வெளியில் சுற்றாதே" என ஏகப் பட்டப் பட்டியல்.

ஜுரம் வருவது போல் இருந்தது. நடுங்கு வது உடலா, மனமா எனத் தெரியவில்லை. நாளை இரவு பத்து மணிக்கு இரயில். ஒரு குரோசின் போட்டுக் கொண்டு, வழக்கம் போல் துப்பட்டாவை அலமாரியிலிருந்து எடுத் துப் போர்த்திக் கொண்டு உட்கார்ந்தேன். மன மும், உடலும் மெல்லச் சமநிலைப்பட்டன. சின்னப் பெட்டியில் இரண்டு துப்பட்டாக் களையும் எடுத்து வைத்தேன்.

'விடுதியில் உன் நண்பர்கள் இதைப் பார்த் தால், கேலி செய்வார்கள் அருண்" என்றார் அம்மா.

"ஏன் கேலி செய்வார்கள் அம்மா? கொண்டு வந்த காரணத்தைச் சொன்னால், விடுமுறைக்குப் போய் விட்டு வரும் போது அவர்களும் இரண்டிரண்டு துப்பட்டாக்க ளோடு வருவார்கள்" என்றேன் சிரித்துக் கொண்டே.

நியூஸ் சாலட்

◆ ஒருநாள் மற்றும் டெஸ்ட் போட்டிகளை 14 ஆண்டுகளுக்குப் பின்னர் கங்குலி தலைமையிலான இந்தியக் கிரிக்கெட் அணி பாகிஸ்தானில் ஆடி வருகிறது. நாற்பது நாட்கள் கொண்ட இந்தச் சுற்றுப் பயணம் முழுவதிலும் இந்திய அணிக்கு தாயகத்திலிருந்து செல்லும் உயர் அதிகாரிகளின் சிறப்புப் பாதுகாப்பு அளிக்கப்பட்டுள்ளது. பாதுகாப்புப் பிரச்னை இருந்த போதும் நமது வீரர்கள் உற்சாகத்துடனேயே கிளம்பியுள்ளனர். அவர்களை பிரதமர் வாஜ்பாய், "போட்டிகளை வெல்லுங்கள். அதோடு பாகிஸ்தானிய மக்களின் மனங்களையும் வென்று வாருங்கள்" என வாழ்த்தி வழி அனுப்பியுள்ளார்.

இன்னொருபுறம் சென்டிமெண்டுகளும் கொடிகட்டிப் பறக்கின்றன. அதாவது இது வரை தலைமை ஏற்று பாகிஸ்தானிற்குச் சென்றவர்கள் அனைவருக்கும் டூர் முடிந்த பிறகு கேப்டன் பதவி பறிபோயிருக்கிறது!! (கவாஸ்கர் மட்டும் தப்பித்திருக்கிறார். 1984-85ல் இந்திரா காந்தி சுடப்பட்ட போது பயணம் ரத்தாகியிருக்கிறது!) இப்போது சௌரவ்வை பலரும் ஆர்வமாய்ப் பார்க்கிறார்கள். பார்க்கலாம்!!!

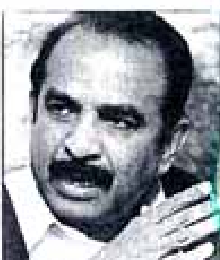


• கேப்டன் பதவி....?





• சச்சினுக்காக மட்டும்!



• வைகோ



• ஜெயலலிதா



• சதம் அடித்தவர்

◆ கும்பகோணத்தின் மகாமகத் திருவிழா இந்த ஆண்டு மார்ச் ஆறாம் தேதி மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. கொடியேற்றத்துடன் துவங்கிய நாளிலிருந்து தீர்த்தவாரி நிகழ்ச்சி வரை மகாமகக் குளத்தில் சுமார் அறுபது லட்சம் பக்தர்கள் புனித நீராடியுள்ளனர். விழா சிறப்புற தமிழ்நாடு அரசு போக்குவரத்துக் கழகம், கும்பகோணம் நகராட்சியின் குடிநீர் வாரியம், மருத்துவத் துறை, தீயணைப்புத் துறை, காவல் துறை மற்றும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் ஆற்றிய மகத்தான பணி பாராட்டுக் குரியது.

◆ பதினெட்டு ஆண்டுகளாகத் தீவிரக் காதல் கொண்ட ஆஸ்திரேலிய காதல் ஜோடி ஒன்று இந்தியா வந்தது. இந்திய கலாசாரப்படி தாலி கட்டித் திரு மணம் செய்து கொள்ள

விரும்பினார் காதலி டெர்ரி மேரி. காதலியின் விருப்பத்தை நிறைவேற்றவே காதலியுடன் இந்தியா வந்தார் காதலன் ஜேம்ஸ். தாஜ் மஹால் முதல் கன்னியாகுமரி வரை அனைத்து இடங்களையும் சுற்றிப் பார்த்து விட்டுக் கடைசியாக மாமல்லபுரத்தில் தங்களது திருமணத்தை வைத்துக் கொள்ள முடிவெடுத்தனர். மாமல்லபுரம் போக மோட்டார் சைக்கிளில் சென்ற போது டிம்பர் லாரி ஒன்று மோத இருவரும் தூக்கி எறியப்பட்டனர். மருத்துவமனையில் டாக்டர், மேரி பிழைக்க வாய்ப்பில்லை எனக் கூற, துக்கம் தாளாது ஜேம்ஸ் டாக்டர்கள் உதவியுடன் மரணப் படுக்கையில் கிடந்த மேரியின் கழுத்தில் தாலி கட்டினார். சில மணி நேரத்தில் மேரியின் உயிர் பிரிந்தது. காதலியின் விருப்பத்தை நிறைவேற்ற வந்த இடத்தில் காதலியையே பறிகொடுக்க நேர்ந்த ஜேம்ஸின் நிலை பரிதாபத்துக்குரியதானது.



• முதல் பெண்மணி



• ஆஸ்கர் விருது



◆ விடுதலைப் புலிகள் அமைப்பின் தலைவர் பிரபாகரனுக்கும், இலங்கை கிழக்குப் பகுதியில் அந்த அமைப்பின் படைத் தளபதியாக செயல்பட்டு வந்த முரளீதரன் என்கிற கருணாவிற்கும் இடையே ஏற்பட்டு வந்த கருத்து வேறுபாடு காரணமாக, விடுதலைப் புலிகள் அமைப்பு கருணாவை இயக்கத்திலிருந்து விலக்கி வைத்தது. அவர் இடத்திற்கு ரமேஷ் என்பவரை படைத் தளபதியாக நியமித்தது.

◆ பெங்களூர் நகரில் ஹாயாக பைக்கில் பாகிஸ்தான் ஜனாதிபதி பர்வேஸ் முஷாரஃப் பயணித்தால் எப்படி இருக்கும்? குழம்புவார்கள் தானே... ஆம். தீபக். பி. திவாகர் என்பவர் அச்சு அசல் பர்வேஸ் முஷாரஃப் போலவே இருப்பதோடு, உடையும் அவ்வாறே உடுத்துகிறார். போதாதா? நம் மக்கள் விடுவார்களா... மனிதரைக் கொத்திக் கொண்டு போய் விட்டனர். தீபக் பாலிவுட்டின் அடுத்து தயாராகும் 'ஜெய்ஹிந்த்' என்ற திரைப்படத்தில் நடிக்கிறார். அதோடு பல அரசியல் கட்சிகளும் எதிர் வரும் மக்களவைத் தேர்தலில் தங்கள் கட்சிக்கு

பில்கேட்ஸ்







• டைனோசரின் முட்டை



• 'வைரமான' வெற்றி!

பிரசாரம் செய்ய அழைத்துள்ளன. முஷாரஃப் வந்து நம்மிடம் வோட்டுக் கேட்டால் நன்றாகத்தான் இருக்கும் இல்லையா?

◆ பீஜிங்கில் குடும்ப கேம்பெயின் நிகழ்ச்சி ஒன்றிற்காக வடிவமைக்கப்பட்ட உடை பலரையும் கவர்ந்துள்ளது. 'ஒன்பது மாத கரு கொண்ட பெண்' (அதே எடையுடன்) போன்ற ஒரு ஜாக்கெட்டை வடிவமைத்துள்ளார்கள். இதை அணிந்த ஆண்கள் பலரும் மனைவியை கரிசனத்துடன் பார்த்தார்களாம்!

◆ நம் இந்திய ஜனாதிபதி அப்துல் கலாமின் சுயசரிதையான 'அக்னி சிறகுகள்' இதுரை 6.5 லட்சம் பிரதிகள் விற்று சரித்திரம் படைத்துள்ளது. அது இப்போது ஆடியோ சிடியாகவும் வந்துள்ளது. கிரிஸ் கர்னாட் அவர்களது குரலில் வெளிவந்துள்ள அதற்கு ஷோபா விஸ்வநாத் இசை அமைத்துள்ளார். குருநானக், அமிர்குஸ்ரு போன்றோரது பாடல்களும் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

தொகுப்பு : ஆர். சுந்தரவல்லி



• மிகப் பெரிய வைரம்



• பெங்களூர் வீதியில் முஷாரஃப்



• கர்ப்பிணி உடை

◆ இந்தியாவிலேயே முதல் முறையாக பெண் போலீஸ் கமாண்டோ படைப் பிரிவு தமிழகத்தில் கடந்த ஆண்டு முதலமைச்சர் ஜெயலலிதா அவர்களால் தொடங்கப்பட்டது. தற்போது தமிழகத்தின் முதல் பெண் போலீஸ் சிறப்புப் படையை (பட்டாலியன்) சென்னையில் நடந்த விழாவில் முதலமைச்சர் ஜெயலலிதா தொடங்கி வைத்தார்.



• ஸ்ரீஹரிகோட்டா விபத்து!

◆ மதுரையை அடுத்த திருமங்கலத்தில் நடந்த பொதுக் கூட்டத்தில் ம.தி.மு.க. பொதுச் செயலாளர் வைகோ விடுதலைப் புலிகளை ஆதரித்துப் பேசியதாக கடந்த 2002ம் ஆண்டு ஜூலை 11ம் தேதி 'பொடா' சட்டத்தில் கைது செய்யப்பட்டார். பின்னர் வேலூர் மத்திய சிறையில் அடைக்கப்பட்டார். கடந்த 19 மாதங்களாக அவர் சிறையில் இருந்தார். முதலில் ஜாமீனில் வெளிவர மறுத்த அவர், தி.மு.க. தலைவர் கருணாநிதி கேட்டுக் கொண்டதன் பேரில் ஜாமீனில் வெளியே வர சம்மதித்தார். அதன்படி ஜாமீன் மனுதாக்கல் செய்து பிப்ரவரி 7ம் தேதி விடுதலை ஆனார்.



• 'சிடி'யில் அக்னி சிறகுகள்

• ஜி. ஜெபமாலை.

◆ ஃபோர்ப்ஸ் என்ற பத்திரிகை வருடம்தோறும் உலகின் பணக்காரர்கள் பட்டியலை வெளியிடுகிறது. இந்த வருடம் அப் பத்திரிகை வெளியிட்ட 587 பில்லியனர்களில் மைக்ரோசாஃப்ட நிறுவனத்தின் பில்கேட்ஸ் முதலிடம் பெற்றுள்ளார். இவரது சொத்து மதிப்பு $46 பில்லியன்கள்.

◆ சச்சின் டெண்டுல்கர் 29 சதம் அடித்து டான்பிராட்மென்னின் சாதனையை சமன் செய்த போது ஃபியட் நிறுவனம் அவருக்கு ஒரு காரைப் பரிசாக அளித்தது. ஆக்டேன் 97 என்ற ஒரு விசேஷ வகை பெட்ரோலில் மட்டுமே ஓடக்கூடியது இந்தக் கார். பாரத் பெட்ரோலியம் நிறுவனம் இந்த வகைப் பெட்ரோலை சச் சினுக்காக மட்டும் தயாரித்து அளிக்க முன்வந்துள்ளது, அதுவும் முற்றிலும் இலவசமாக!

◆ திரைப்படத் துறையின் மிக உயரிய விருதான ஆஸ்கர் விருதுகள் அறிவிக்கப்பட்டன. The Lord of the Rings : The Return of the king திரைப்படம் சிறந்த படமாக அறிவிக்கப்பட்டது. மிஸ்டிக் ரிவர் படத்தில் நடித்த சியன்பென் சிறந்த நடிகராகவும், மான்ஸ்டர் படத்தில் நடித்த சார்லைஸ் தெரான் சிறந்த நடிகையாகவும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டனர். இதன் மூலம் ஆஸ்கர் விருது பெறும் முதல் தென் ஆப்பிரிக்கர் என்ற பெருமையை சார்லைஸ் பெற்றுள்ளார்.

- பூர்ணிமா

சங்கராச்சாரியாரும் சதம் அடித்தவரும்!

◆ ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளையும், ஸ்ரீ விஜயேந்திர சரஸ்வதி சுவாமிகளையும் போய்ப் பார்த்து ஆசி வாங்கக் காத்திருக்கும் பக்தர்கள் - வி.ஐபிக்கள் ஏராளம். ஆனால் இவர்கள் இருவருமே சென்று சந்தித்த பாக்கியம் பெற்றவர் என். ஸ்ரீநிவாஸாசாரியார். ஸ்ரீ அஹோபில ஸம்ஸ்க்ருத வித்யா அபிவர்த்தினி சபாவின் தலைவரும், ராம கிருஷ்ணா மிஷன் ஆசிரமப் பள்ளிக்கூடங்களின் முன்னாள் தலைவருமான இவருக்கு வயது 101. அண்மையில் சங்கராச்சாரியார்கள் இருவரும் இவரைச் சந்தித்து, நூற்றாண்டு கடந்ததைக் கௌரவிக்கும் பொருட்டு சால்வை அணிவித்தனர்.

தமிழகத் தபால்துறைத் தலைவராக முதல் பெண்மணி!

தமிழ்நாடு வட்டத்தின் தலைமைத் தபால் துறைத் தலைவராக திருமதி. வத்சலா ரகு பொறுப்பேற்றார். இப் பதவியை வகிக்கும் முதல் பெண் இவர்.

தொகுப்பு : சியாமளா ராஜகோபால்

◆ அமெரிக்க வானவெளி ஆராய்ச்சியாளர்கள் இந்த அண்டத்திலேயே மிக மிகப் பெரிய வைரக் கல்லைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். 10 மில்லியன் டிரில்லியன் காரட் எடையுள்ள இவ் வைரக் கல் 50 ஒளி வருடத்திற்கு அப்பால் வானவெளியில் ஒரு நட்சத்திரக் கூட்டத்தின் இடையில் சுற்றிக் கொண்டிருப்பதாக டெலஸ்கோப் மூலம் உறுதிப்படுத்தியுள்ளார்கள். 2.27 மிலியன் டிரிலியன் கிலோ எடையுள்ளதாம் இவ் வைரக்கல். உலகிலேயே மிகப் பெரிய வைரம் 530 காரட் எடையுள்ளதாம்.

◆ பெல்ஜியத்தில் நடந்த 'டையமண்ட் கேம்' டென்னிஸ் டோர்னமெண்டில் வென்ற கிம்கிளிஜ்ஸ்டர்ஸுக்கு 1702 வைரக் கற்கள் பதிக்கப்பட்ட நாலு கிலோ எடையுள்ள தங்கத்தால் செய்த டென்னிஸ் ராக்கெட்டும் வைரப் பந்தும் பரிசளிக்கப்பட்டதாம். இவர் மணக்கவிருக்கும் லேடன் ஹெவிட், ஆண்கள் ஒற்றையர் போட்டியில் வெற்றி பெற்றிருக்கிறார்.

◆ ஸ்ரீ ஹரிகோட்டாவில் உள்ள "சதீஷ் தாவன்" விண்வெளி தளத்தில் ஏற்பட்ட தீ விபத்தில் ஆறு பேர் இறந்ததுடன் நான்கு பேருக்கு தீக்காயம் ஏற்பட்டு சிகிச்சை பெற்றிருக்கிறார்கள். ராக்கெட்டை இயக்க வைக்கும் திட ரசாயனக் கலவையை நிரப்பிய பின் சிலிண்டரை நகர்த்தியபோது அது தீப் பிடித்து வெடித்தது. ரசாயனக் கலவை நிரப்பும் பணி மிக மிக ஜாக்கிரதையாகச் செய்யப்பட்டு வருவதால் இத் தீ விடத்து எப்படி ஏற்பட்டது என்று விசாரணை நடந்து வருகிறது

◆ குஜராத் கல்ரா ஜில்லாவில் ஒரு பெரிய கல் போன்ற முட்டையை பூமியிலிருந்து கண்டெடுத்திருக்கிறார்கள். பி.எஸ்.என்.எல். தொலைத் தொடர்பு பணிக்காகத் தோண்டிய போது கண்டெடுக்கப்பட்ட முட்டை இது. இம் முட்டையை ஆராய்ந்த தொல்பொருள் ஆராய்ச்சியாளர்கள் 30 அடி உயரமுள்ள டைனசாரின் முட்டையென்று கூறுகிறார்கள். 5 கிலோ எடையும் 30 செ.மீட்டர் விட்டமுள்ள இந்த டைனசார் முட்டை 65 மிலியன் வருடங்களுக்கு முன் வாழ்ந்த ஜீவியுடையது என்று உறுதி செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்

எங்களைத் தேடி வந்த மகாமகம்!

இந்த வருடம் நடந்த மகாமகம் மற்றவர்களுக்கு எப்படியோ தெரியாது, என்னைப் பொறுத்தவரை மறக்கவே முடியாத ஒன்றாகி விட்டது.

ஆமாம்... மகாமகக் குளமே அல்லவா என்னைத் தேடி வந்து விட்டது... எப்படித் தெரியுமா?

சென்ற வருடம் என் கணவருக்கு சற்றே உடல்நலக் குறைவு ஏற்பட்டது. அப்போது அவருக்கு வயது 59. பொதுவாக நல்ல உடல் நலத்துடன் இருந்து கொண்டிருந்த தன் தந்தைக்கு நலக்குறைவு ஏற்பட்டவுடன், என் பெண் அவருடைய 60வது பிறந்த நாளை திருக்கடையூரில் சுவாமி சந்நிதியில் கொண்டாடுவதாக நேர்த்திக்கடன் செய்து கொண்டாள். அப்போது அது ஒன்றும் பெரியதாகத் தெரியவில்லை.

ஆயிற்று 2004ம் ஆண்டும் பிறந்தது. பிறந்த நாளைக் கொண்டாட வேண்டும்! என் கணவர் பிறந்ததோ 60 ஆண்டுகளுக்கு முன் மாசி மாதம் மகம் நட்சத்திரத்தில்! திருப்பூரிலிருந்து திருக்கடையூர் சென்று கொண்டாட வேண்டும்!

ஆளாளுக்கு பயமுறுத்தல் வேறு... போதாக் குறைக்கு கும்பகோணத்தில் 30 லட்சம் பேர்; 40 லட்சம் பேர் வருவார்கள் என்ற நிலை வேறு...

சரி, கடவுளின் மீது பாரத்தைப் போட்டு விட்டு ஏற்பாடுகளைக் கவனிக்க ஆரம்பித்தோம்...

எந்தவிதத் தடங்கலும் இன்றி, எல்லோரும் பயமுறுத்தியபடி டிராபிக்கில் மாட்டிக் கொள்ளாமல், நானும், என் கணவரும் திருக்கடையூருக்கு முதல் நாளே வந்து சேர்ந்து விட்டோம்... மற்ற உறவினர்களும் ஒவ்வொருவராக வர ஆரம்பித்தனர்... 5.03.04 அன்று ருத்ர ஏகாதசி; 6.03.04 அன்று அறுபதாம் கல்யாண விழா...

நம்பினால் நம்புங்கள்... எங்கள் இருவரைத் தவிர வந்திருந்த அனைத்து உறவினர்களும், நண்பர்களும்... மகாமகக் குளத்தில் குளித்து விட்டு, அவரவர்கள் சிறிய பாட்டிலில் தொடங்கி, தண்ணீர் கேன்களிலும், குடங்களிலும் தண்ணீர் கொண்டு வந்து... அமர்க்களம்தான்... ஆம், மகாமகக் குளம் தீர்த்தம் எங்களைத் தேடி வந்து விட்டது.

முதல் நாள் ருத்ர ஏகாதசி அபிஷேகமும் சரி, மறுநாள் 60ம் கல்யாண அபிஷேகமும் சரி கனஜோராக நடந்தது. ஏகப்பட்ட மகாமக தீர்த்தத்துடன்...

இங்கு மற்றொரு சமாசாரத்தையும் தெரியப்படுத்த வேண்டும். எங்களுக்கு அபிஷேகம் நடக்கும் போது, என் பேரனின், பேத்தியின் கையால், என் பாட்டிக்கும் (!!!) அபிஷேகம் நடந்த கண்கொள்ளாக் காட்சியை எப்படி விவரிக்க!

பிறந்ததிலிருந்தே தஞ்சை மாவட்டம் மயிலாடுதுறையில் வசித்து வரும் என் பாட்டி, (நீதிபதி என்.வி. பாலசுப்ரமணியன் அவர்களின் தாயார்) தன் நினைவின்படி தன் வாழ்நாளில் ஏழாவது மகாமகத்தைப் பார்த்ததோடு, 5.03.04 அன்று குளத்தில் குளித்து, தன் கையாலேயே அந்தத் திருநீரினை எடுத்து வந்து எங்களுக்கும் ஊற்றிய பாக்கியம் யாருக்குக் கிடைக்கும் சொல்லுங்கள்...!

என் பாட்டி, என் அம்மா, என் பெண் என் பேரன் பேத்தி சூழ மங்கல நாணை நான் பூட்டிக் கொண்ட போது, எனக்கு ஏற்பட்ட பரவசத்தை எந்த உணர்ச்சிகளை கொட்டி வார்த்தைகளில் வடிக்க...?

— லட்சுமி நடராஜன்



ஆலி





• நந்தா தேவி மற்றும் திரிசூல்

என்னுடைய கணவர் மத்திய தொழிற் பாதுகாப்புப் படையில் பணிபுரிகிறார். நாங்கள் குளிர்கால விடுமுறைக்காக ஆலி சென்றோம். அந்த இனிய பயண அனுபவத்தை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். விடுமுறைக்கு நீங்களும் திட்டமிடலாம்.

ஆலி என்கிற அழகிய இடம், உத்தராஞ்சல் மாநிலத்தில், சமோலி மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ளது. இது மலைவாசஸ்தலம். ஆலியைச் சுற்றிப் பனி படர்ந்த சிகரங்களும், பசுமை போர்த்திய மலைகளும், அடர்ந்து, உயர்ந்து வளர்ந்துள்ள காடுகளும், நதிகளும் அமைந்துள்ளன. ஆலி கடுவால் மலைப் பகுதியில் அமைந்துள்ளது. ஆலி இரண்டு விஷயங்களில் சிறந்து விளங்குகிறது. ஒன்று பனிச்சறுக்கு விளையாட்டு. இரண்டாவதாக 'ரோப்வே'.

ஆலி செல்ல நாம் முதலில் ஹரித்வார் செல்ல வேண்டும் (டில்லியிலிருந்து ஆறு மணி நேரப் பயணம்). ஹரித்வாருக்கு எல்லா இடங்களிலிருந்தும் ரயில் வசதி உள்ளது. இங்கிருந்து நாம் பஸ் மூலமாகவோ, ஆட்டோ மூலமாகவோ ரிஷிகேஷ் செல்ல வேண்டும். ரிஷிகேஷில் இருந்து ஆலி செல்ல நாம் ஜோஷிமட் என்கிற இடம் வரை சென்று அங்கிருந்து கேபிள் கார் மூலமாக ஆலி செல்லலாம். ரிஷிகேஷில் இருந்து பஸ், டாடா சுமோ, ஜீப் போன்றவை உள்ளன. சுமோ, ஜீப் போன்றவற்றில் செலவைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். நம்முடைய பயணம் முழுவதும் மலைப் பகுதியில் என்பதால், நம் பயணத்தை காலை ஆறு மணி அளவில் தொடங்கி, சாயங்காலம் நாலு மணி அளவில் முடித்துக் கொள்வது நல்லது. இரவில் பயணத்தைத் தவிர்ப்பதும் நல்லது. சொந்த வண்டியில் சென்றால் ஒவ்வொரு இடத்தை

போகலாம் வாங்க!

யும் பார்த்து, ரசித்துச் செல்ல வசதியாக இருக்கும்.

நாம் ரிஷிகேஷில் இருந்து நம் பயணத்தை ஆலி நோக்கி ஆரம்பிக்கிறோம். நம் பயணம் முழுவதும் கடுவாலை மலைப் பகுதியில். இந்தப் பயணம் போகும் போது பார்க்கக்கூடிய சில இடங்களை குறிப்பிட விரும்புகிறேன். இங்கு நான்கு இடங்களில் நதிகள் சங்கமமாகின்றன. முதலில் வருவது தேவ பிரயாகை. இங்கு அலக் நந்தா நதியும், பாகீரதி நதியும் சங்கமமாகின்றன. இங்கிருந்துதான் கங்கையாகப் பிறந்து, நம்மை நோக்கி ஓடி வருகிறாள். அடுத்தது ஸ்ரீநகர் என்கிற ஒரு சிறிய ஊர் வருகிறது. பயணப்படுகிற அனைவரும் இங்குதான் இரவு தங்கி, மறுநாள் தங்கள் பயணத்தைத் தொடர்கின்றனர். அடுத்து வருவது ருத்ரப் பிரயாகை. இங்கு மந்தாகினி நதியும், அலக்நந்தா நதியும் சங்கமமாகின்றன. அடுத்து கர்ணப்பிரயாகை. இங்கு பிண்டார் நதியும், அலக் நந்தா நதியும் சங்கமமாகின்றன. கடைசியாக வருவது நந்த பிரயாகை. இங்கு நந்தாகினி நதியும், அலக்நந்தா நதியும் சங்கமமாகின்றன. சங்கமமாகின்ற இடங்கள் அனைத்தும் இந்துக்களின் புனித இடங்களாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

நமது பயணம் முழுவதும் நம் கூடவே பசுமை மலைகளும், ஓங்கிய மரங்களும், ஆர்ப்பரித்து ஓடி வருகின்ற நதிகளும் பயணக் களைப்பே வராத அளவுக்கு நம்மை வழிநடத்துகின்றன. நாம் போகிற வழியில் பல இடங்களில் தங்கி, இளைப் பாறி, மகிழ்ந்து, உண்டு புகைப்படங்கள் எடுக்க எனப் பல வசதிகள் உள்ளன. ஸ்ரீநகரில் இருந்து அரை மணிக்கு ஒரு தடவை ஜோஷிமட் என்கிற இடத்துக்குப் பஸ் வசதி உள்ளது. இங்குதான் ஆதிசங்கரர்



• சூரிய உதயம் - நந்தா தேவி



• ரோப் வே - கேபிள் கார்

தமது மடத்தை முதன் முதலில் நிறுவினார். ஜோஷிமட்டிலிருந்து பத்ரிநாத் என்கிற புகழ்பெற்ற இடம் 40 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ளது.

ரிஷிகேஷில் இருந்து ஆலி 253 கி.மீ. தூரம். ஜோஷிமட்டிலிருந்து ஆலி செல்ல இரண்டு வழிகள் உள்ளன. ஒன்று சாலை வழி. இரண்டாவது புகழ்பெற்ற ரோப்வே. சாலை வழி டிசம்பர் முதல் மார்ச் வரை பனி பொழியும் காலம் என்பதால் பயன்படுத்த முடியாது. எப்போதும் பயன்படுத்தக் கூடியது ரோப் வே. ஆலி கடல் மட்டத்திலிருந்து 3016 மீட்டர் உயரத்தில் உள்ளது. ஜோஷிமட்டில் இருந்து ஆலி 13 கி.மீட்டர் தூரம். கேபிள் கார் மூலமாகச் சென்றால் 4.15 கிலோ மீட்டர் தூரத்தை நாம் 20 நிமி-



டத்தில் கடக்கலாம். இந்த கேபிள் கார் மூலமாக நாம் 1110 மீட்டர் உயரம் ஏறுகிறோம்.

இதுதான் ஆசியாவிலேயே நீளமான, உயரமான ரோப் வே. இந்த கேபிள் கார் பத்து ஸ்டீல் டவர்ஸ் மூலமாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. எங்கு வேண்டும் என்றாலும் இறங்கி ஏறிக் கொள்ளும் வசதியுடையது. இது முழுவதுமாக ரிமோட் கண்ட்ரோலால் இயக்கப்படுகிறது. கேபிள் கார் மூலமாகப் போய் வர நபர் ஒருவருக்கு ரூ. 200/- ஆகிறது. எல்லா முக்கிய இடங்களிலும் கடுவால் மண்டல் விகாஸ் நிகாம் லிட் என்கிற அமைப்பு உள்ளது. இது உத்தராஞ்சல் மாநிலத்தால் இயக்கப்படுகிறது. (ஜி.எம்.வி.என். லிமிடெட்). இங்கு எல்லா வசதிகளும் உடைய அறைகள் வாடகைக்கு கிடைக்கின்றன. நாம் ஜி.எம்.வி.என். என்ற ஹோட்டல் செல்ல விரும்பவும் சேர் லிஃப்ட் என்கிற ரோப்வே மூலம் செல்ல வேண்டும். இதில் 200 மீட்டர் உயரத்தில் பயணம் செய்து நாம் தங்கும் இடத்தை அடையலாம். ஒரு நபர் போய் வர கட்டணம் ரூ. 100/- இதன் இன்டர்நெட் முகவரி : www.gmvnl.com.

ஆலி செல்ல எல்லா மாதங்களும் ஏற்றவை. ரொம்ப ஏற்ற மாதம் செப்டெம்பர் மாதம் முதல் நவம்பர் வரை. ஏனென்றால் இந்த மாதங்களில் தட்பவெப்ப நிலை நாம் பயணம் செய்வதற்கும் அங்கு தங்கி சுற்றிப் பார்ப்பதற்கும் ஏற்ற மாதங்கள். நம்முடைய வழக்கமான வாழ்க்கையிலிருந்து முற்றிலும் ஒரு மாறுபட்ட விடுமுறையை நாம் அனுபவிக்க முடியும். ஆனால் ஆலியின் புகழ் அதனுடைய பனிச்சறுக்கு விளையாட்டுதான். ஆலியைச் சுற்றியும் உள்ள மலைகள் இதற்கு ஏற்றார் போல் அமைந்துள்ளது. ஜனவரி மாதம் முதல் மார்ச் மாதம் முடிய பனிச்சறுக்கு விளையாட்டுக்கு ஏற்ற மாதங்கள். இங்கேயே இதற்கான பயிற்சியும் அளிக்கின்றனர். இதற்குக் கட்டணம் 25 வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு ரூ. 3500/- அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு ரூ. 3900/- வசூலிக்கின்றனர். இது ஒரு வார கால பயிற்சி, தங்கும் இடம் உட்பட. ஆனால் சாப்பாடு செலவு தனி. இந்தக் காலகட்டத்தில் வெளிநாட்டவர் பலரும் கலந்து கொள்வதாலும், நாம் ஆறு மாதம் முன்பு பாதி பணத்தை முன்பணமாகச் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. எல்லா ஏற்பாடுகளும் ஜி.எம்.வி.என்.எல் ஆல் செய்யப்படுகிறது. குளிர்கால ஆடைகள் தேவை.

நீங்கள் கேபிள் கார் மூலமாகப் பயணம் செய்யும் போது பனிச் சிகரங்கள், உயர்ந்து அடர்ந்து வளர்ந்துள்ள காடுகள், போன்றவற்றைக் கண்டுகளிக்கலாம். நமக்கு இது ஒரு புது அனுபவம். சொல்ல வார்த்தைகள் இல்லை. நாம் ஆலியிலிருந்து முக்கியமான சில பனி படர்ந்த சிகரங்களைக் காண முடியும். அவை நந்தாதேவி, துனாகிரி, திரிசூல், ஹாத்தி பர்வத், மானா பர்வத் போன்றவை.

நாம் கண்டுகளிக்கக்கூடிய இன்னொரு

முக்கிய அம்சம் சூரிய உதயம். அதுவும் சூரிய உதயம் ஆகும் போது அதனுடைய ஒளி ஒவ்வொரு சிகரமாகப் படும் போது அதன் அழகே தனி. இதைக் காணக் கண்கள் கோடி வேண்டும். இதைத் தவிர ஆலியைச் சுற்றிப் பார்க்கக்கூடிய சில இடங்கள் உள்ளன. இவை டிரெக்கிங் மூலமாகப் போகக்கூடிய இடங்கள். ஆலியிலிருந்து 3 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது குர்சோ புக்யால் என்கிற பெரிய புல்வெளி மைதானம். இது ஓங்கி வளர்ந்துள்ள ஒக் மரங்கள் உடைய அடர்ந்த காட்டுக்குள் உள்ளது. குர்சோ புக்யாவிலிருந்து நாம் நீல்கண்ட் என்கிற பனி படர்ந்த சிகரத்தைப் பார்க்க முடியும்.

இங்கிருந்து ஒரு கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் அமைந்துள்ளது சத்ரகுண்ட் என்கிற ஏரி. இதனுடைய நீர் சுவையானது என்று நம்பப்படுகிறது. அடுத்தது குவாரி புக்யால். இதுவும் ஒரு புல்வெளி மைதானம். இது குர்சோபுக்யாவிருந்து 12 கி.மீ. தூரத்தில் உள்ளது. மேற்கூறிய இந்த மூன்று இடங்களுக்கும் நீங்கள் கைடுடன் செல்வது நல்லது. நீங்கள் வியக்கக்கூடிய இன்னொரு இடம் ஒன்று உள்ளது. ஜோஷிமட்டில் இருந்து 15 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் சைல்தார் தபோவன் என்கிற இடத்தில் வெந்நீர் ஊற்றுகள் உள்ளன. இது இயற்கையின் விந்தை. கண்டிப்பாகச் சென்று பார்க்க வேண்டிய இடங்களில் இதுவும் ஒன்று.

கடுவால் மலையில் நாம் காணக்கூடிய இடங்கள் பல உள்ளன. நான் சென்று பார்த்து களித்த ஒரு பகுதி பற்றிய விஷயங்களை மட்டுமே உங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளேன். ஆனால் ஒன்று நம் விடுமுறை நிச்சயமாக மற்ற விடுமுறையிலிருந்து மாறுபட்டதாக இருக்கும். இவற்றை நாம் கண்டுகளிக்கும் போது எல்லாவற்றையும் மறந்து, இயற்கையை, அதனுடைய விந்தையை மட்டும் எண்ணத் தோன்றுகிறது.

நாம் பயணம் செய்யும் போது நம் கூடவே அலக்நந்தா நதியும் கூடவே வருகிறாள். அவளைப் பற்றிக் கூற வார்த்தைகள் இல்லை. அதை உணர மட்டுமே முடிகிறது. இவ்வாறு சென்று வரும் போது நம் மனதில் நாம் அனைவரும் இந்தியர் என்ற உணர்வும், நம்முடைய இந்தியாவில் எத்தனை அருமையான இடங்கள் உள்ளன என்றும், எத்தனை அருமையான, அமைதியான நாட்டில் வாழ்கிறோம் என்றும் பெருமை ஏற்படுகிறது.

- சுபா ஸ்ரீதர்



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை – 63. போன் : 22760612.
City Office No.7,முதல் மாடி, வேலு தெரு, மேற்கு மாம்பலம்,
(அயோத்யா மண்டபம் அருகில்) சென்னை – 33.போன் 23714942.
எமது புதிய கிளை நிறுவனம் : எண். 7, 30வது தெரு, தில்லைகங்கா நகர்,
நங்கநல்லூர், சென்னை – 600 061. போன் : 22333214

தமிழ் புத்தாண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர், வணக்கம்!

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 15 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற மற்றும் வறுமை கோட்டின் கீழ் வாழும் 180 மாணவ மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன், உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (180 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித்தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில்/வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை **ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்** என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வத்மானந்தர்
நல்லாசியுடன்

சுவாமி ஸ்ரீ அம்பிகானந்தா

A.ராஜபக்கிரிசாமி MSc., MEd.,

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

புக் ஷெல்ஃப்



தியானமற்ற தியானம்

டென்ஷனிலிருந்து நிரந்தர விடுதலை பெற புதிய யுக்தியாக தியானமற்ற தியானப் பயிற்சியை அனுபவரீதியாக விளக்கிச் சொல்கிறார் அகஸ்த்திய பாரதி.

பக். 72 விலை ரூ. 20.00

(கற்பகம் புத்தகாலயம், 50/18, ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

பொய்யில் பூத்த நிஜம்

ஒரு விபத்தில் தனது கடந்த கால திருமண வாழ்க்கையை மறந்து போன ஒரு மனிதன் மீண்டும் நினைவு வந்து எப்படி தன் மனைவி, குழந்தையுடன் இணைகிறான் என்பதை விறுவிறு திருப்பங்களுடனும், சுவாரஸ்ய சம்பவங்களுடனும் சுவைமிக்க நாவலாகப் படைத்துள்ளார் வாஸந்தி.

பக். 310 விலை ரூ. 70.00

(கங்கை புத்தக நிலையம், 23, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஸ்ரீ தன்வந்த்ரி

தன்வந்த்ரி ஸ்தோத்திரம், தன்வந்த்ரி நாமாவளிகள் மேலும் உடல்நலம் பெற ஸ்தோத்திரங்கள், பஞ்சகவ்ய பூஜை வழிபாடு முறைகள் ஆகியவற்றைத் தொகுத்துத் தந்துள்ளார் ஆசிரியர் மணிமேகலை சிதம்பரம்.

பக். 48, விலை ரூ. 20.00

(திருக்கைலாயம் வெளியீடு, 15/4, சிங்கார முதலி தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017)

சிரியுங்கள் சிரித்துக் கொண்டே இருங்கள்

வாய்விட்டுச் சிரிப்பதற்கு மட்டுமல்லாமல் சிந்தையைத் தூண்டி விடுகிற பல நல்ல ஜோக்குகளையும் தொகுத்து வழங்கியிருக்கிறார் கே. விருமாமணி.

பக். 100, விலை ரூ. 20.00

(ஜெயம் பிரிண்ட், 20, கோபாலக்கொத்தன் சந்து, மதுரை - 625 001)

மனம் ஒரு புனை கதை

தத்துவஞானி யு.ஜி. கிருஷ்ணமூர்த்தி வாழ்வின் நம்பிக்கைகள், ஆசைகள் இவற்றைப் புதிய பரிமாணத்தில் காட்டுகிறார். இறைவனையோ, ஞானத்தையோ வேண்டாது, தன்னையே ஆராய விரும்பும் தத்துவார்த்த மனிதர்களுக்கு ஒரு புதிய கதவினைத் திறக்கிறது இந் நூல். கேள்வி - பதில் பாணியில் இருக்கும் இந் நூலின் தமிழாக்கம் ஜார்ஜினா பீட்டர்.

பக். 248, விலை ரூ. 80.00

(கண்ணதாசன் பதிப்பகம், 23, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

கைதி

லியோ டால்ஸ்டாயின் புகழ்பெற்ற 'ஏ பிரின்ஸஸ் இன் தி காக்கஸஸ்' கதையை தமிழில் மொழிபெயர்த்து வழங்கியுள்ளார் சுரா. வீரசாகசங்கள் நிரம்பிய இந்தக் கதை படிப்போரின் உள்ளத்தைக் கவரும்.

பக். 80, விலை ரூ. 25.00

(ராம்பிரசாத் பப்ளிகேஷன்ஸ், 106/4, ஜானி ஜஹான்கான் ரோடு, ராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

காஞ்சிபுரம் ஸ்தல புராணமும் முக்கிய பாசுரங்களும்

காஞ்சிபுரம் வரதராஜப் பெருமாள் கோயிலின் முழு ஸ்தல வரலாறும் மேலும் அங்கு நடைபெறும் உத்ஸவ விவரங்களும், பல மகான்கள் அருளிச் செய்த பாசுரங்களும், வரதனைக் குறித்த ஸ்லோகங்களும் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆசிரியர் க. ஸ்ரீதரன்.

பக். 104, விலை ரூ. 30.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 10, நானா தெரு, பாண்டிபஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

விந்தையான தந்திரக் கணக்குகள்

பல்வேறு கணக்குப் புதிர்களை எளிதாக விளக்கிச் சொல்கிறார் ஆசிரியர். மூளைக்கு வேலை கொடுக்கும் இந்தக் கணக்கு விளையாட்டுகளை அனைவரும் படித்துப் பயன்பெற

லாம். ஆசிரியர் வி. பாலசுப்பிரமணியன்.

பக். 160, விலை ரூ. 40.00

(நாகலக்ஷ்மி பப்ளிகேஷன்ஸ், 8/1, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

செப்புப் பட்டயம்

இரண்டு நாவல்கள் அடங்கிய தொகுப்பு. முதல் நாவல் ஒரு தேவதாசியின் வாழ்வில் நடந்த கதை. அவர்களது தெய்வப் பணிகளும், தியாகங்களும் படிப்போரை மெய்சிலிர்க்க வைத்து விடுகின்றன. இரண்டாவது குடும்பக் கதை. நடுத்தரவர்க்கத்தாரின் வாழ்க்கை சூழலைச் சித்தரித்து தனக்கே உரிய பாணியில் எழுதியுள்ளார் பாலகுமாரன்.

பக். 336, விலை ரூ. 85.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய எண் - 16, பழைய எண் 55, வெங்கட் நாராயணா சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

எனக்குரிய இடம் எங்கே?

இன்றைய கல்விக் கூட நிலையையும், ஒரு ஆசானாக இருந்து தான் பெற்ற அனுபவங்களையும் பகிர்ந்து கொள்கிறார் ஆசிரியர் ச. மாடசாமி. இதில் மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் ஒவ்வொருவரும் எப்படி தங்கள் கடமையுணர்ந்து நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதற்குப் பல உதாரணங்கள் எடுத்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன.

பக். 120, விலை ரூ. 40.00

(அருவி, 19, சந்தானம் நகர், மதுரை - 625 003)

சம்பந்தர்

திருஞானசம்பந்தரின் மெய்ஞானத் தத்துவங்களுக்கும், சமயக் கருத்துகளுக்கும் அவர் இயற்றிய பதிகங்களைக் கொண்டு ஆராய்ந்து விளக்கம் சொல்லப்பட்டுள்ளது. மேலும் பல அரிய தகவல்களுடன் சம்பந்தரின் வாழ்க்கைக் குறிப்பும் இடம்பெற்றிருக்கிறது. ஆசிரியர் டாக்டர் பி.எஸ். சோமசுந்தரம்.

பக். 312, விலை ரூ. 120.00

(வாணி பதிப்பகம், புதிய எண் 95, பாரதி நகர் மெயின் ரோடு, ஜமீன் பல்லாவரம், சென்னை - 600 043).

கயிற்றுக் கட்டில்

சிறுகதைகளின் தொகுப்பு. பலவகை மனிதர்களின் மனவுணர்வுகளை இக் கதைகள் மூலம் வெளிப்படுத்துகிறார் ஆசிரியர் சுடர்.

பக். 208, விலை ரூ. 60.00

(பத்மா பதிப்பகம், 21, லோகநாதன் நகர், இரண்டாவது தெரு, சூளைமேடு, சென்னை - 600 094)

கடவுளுடன் வாழ்ந்தவர்கள்

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரின் சீடர்களில் இல்லறச் சீடர்கள் மற்றும் சிஷ்யைகளாக விளங்கிய ராணி ராசமணி, லட்சுமிதேவி, யோகின்மா போன்றோரின் வாழ்க்கை வரலாறும் பரமஹம்சரோடு அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட ஆன்மிக அனுபவங்களும் உள்ளன. ஆங்கில மூலம் சுவாமி சேதனானந்தர்.

பக். 771, விலை ரூ. 100.00

(ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண மடம், சென்னை 600 004)

கம்யூனிசம் (நேற்று - இன்று - நாளை)

கம்யூனிசத்தைப் பற்றி முழுமையாக தெரிந்து தெளிவு பெற அதன் ஆரம்பத் தோற்றத்திலிருந்து இன்றைய நிலை வரை ஆராய்ந்து எழுதப்பட்ட வரலாற்று நூல் இது. ஆசிரியர் இரா. ஜவஹர்.

பக். 448, விலை ரூ. 60.00

(நக்கீரன் வெளியீடு, சென்னை - 600 014)

பொன் மொழிகள் 1000

கடமை, அழகு, துயரம், மகிழ்ச்சி, கோபம் என்று பல்வேறு தலைப்புகளில் பல்வேறு அறிஞர்களின் தத்துவங்களை பொன்மொழிகளாகத் தொகுத்து வழங்கியுள்ளார் ஆசிரியர் ஆர்.எஸ். கீதா.

பக். 160, விலை ரூ. 45.00

(விசாலம், 56/35, அய்யம் பெருமாள் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

இன்டர்நெட்டைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

இன்டர்நெட்டை திறமையாகக் கையாளவும், அதன் பயன்களை அறிந்து கொள்ளவும் வழிகாட்டுகிறது இந் நூல். மேலும் இ-மெயில் விளக்கம், எப்படிப் பயன்படுத்துவது போன்ற தகவல்களும் அனைவருக்கும் உபயோகமாக இருக்கும். ஆசிரியர் ராஜமலர்.

பக். 224, விலை ரூ. 125.00

(மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் - 1447, 7 தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

பாலன் - சுத்த திருக்கணித பஞ்சாங்கம்

தாரண வருஷப் பலன்கள், சுபமுகூர்த்தங்கள், விவசாய தேதிகள், கோவில் உற்சவ தினங்கள் மற்றும் பொது பஞ்சாங்கப் பலன்கள் என்று ஒரு முழுமையான பஞ்சாங்கமாக உள்ளது. ஆசிரியர் என்.பி. மகேந்திரன்.

(பாலன் பப்ளிகேஷன்ஸ், 1, முதல் மாடி, தேவ் அப்பார்ட்மென்ட்ஸ், நெ. 26, கோபால கிருஷ்ண ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)



நானும் கனடா போனேன்!

நான் ஒரு நடுத்தரவர்க்கக் குடும்பத் தலைவி. அன்றாடம் சமையலை முடித்து, எப்போதும் ஓடிக் கொண்டேயிருக்கும் கணவருக்கு வேண்டியவைகளை கவனித்துக் கொண்டு, ஒழிந்திருக்கும் நேரங்களைக் கொஞ்சம் பத்திரிகைகள், கொஞ்சம் கதைப் புத்தகங்கள், கொஞ்சம் வானொலி, கொஞ்சம் தொலைக்காட்சி என்று பிரித்துக் கொண்டு அதிலேயே திருப்தி காண்பவள். அப்படிப்பட்டவளுக்கு வெளிநாட்டுப் பிரயாண வாய்ப்புக் கிடைத்தால் எப்படியிருக்கும்? ஒரு 'ஜாக்பாட்' அடித்தது போல் இருக்கும் இல்லையா? அத்தகைய ஒரு 'திடீர் 'அதிர்ஷ்டம்' லண்டன், கனடாவில் வசிக்கும் என்னுடைய பெண்கள் ரூபத்தில் வந்தது எனக்கு.

போன வருடம் வரலக்ஷ்மி நோன்பு அன்றைக்கு காலை எட்டு மணிக்கு தொலைபேசி கிணுகிணுத்தது. எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்து, மடியாக, பூஜைக்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைப் பண்ணிக் கொண்டிருந்த நான் ஓடிப்போய் தொலைபேசியை எடுத்தேன். பேசியவள் கனடாவில் இருக்கும் எங்களுடைய இரண்டாவது பெண்.

''அம்மா! ஒரு சந்தோஷமான விஷயம். நாங்கள் சொந்த வீடு வாங்கியிருக்கிறோம். நவம்பரில் தீபாவளி கழித்து கிரஹப்பிரவேசத்துக்கு நாள் பார்த்திருக்கிறோம். நீ சட்டாயம் வர வேண்டும்'' என்றாள்.

குழந்தை வெளிநாட்டில் போய் உழைத்து, நிறையச் சம்பாதித்து சொந்தமாக

வீடு வாங்கியிருக்கிறான் என்றால் எங்கள் மகிழ்ச்சிக்குக் கேட்கணுமா? ஆனால் 'கிரஹப்பிரவேசத்துக்கு' சீர் எடுத்துக் கொண்டு போக முடியுமா? அது என்ன பக்கத்தில் இருக்கும் ஊரா? இருந்தாலும் அப்போதைக்கு அவள் மனசை நோகடிக்க வேண்டாமென்று சரி என்றேன். இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் மகிழ்ச்சியை பரிமாறிக் கொண்டு அத்துடன் அந்த விஷயத்தை மறந்து போனோம்.

பத்து நாட்கள் கழித்து அவளிடமிருந்து ஒரு பெரிய கடிதம் வந்தது. அதில், அவளுக்குத் தெரிந்த டிராவல் ஏஜெண்ட் ஒருத்தி சென்னையில், அடையாறில் இருப்பதாகவும், அவளோடு இவள் தொடர்பு கொண்டதில், அவள் நான் கனடா வருவதற்கு வேண்டிய விசா, டிக்கெட் எல்லாவற்றுக்கும் ஏற்பாடு பண்ணுவாள் என்றும், "செலவு முழுவதும் எங்களுடையது; அதைப் பற்றி அப்பாவோ, நீயோ கவலைப்பட வேண்டாம்; உனக்கு வேண்டியது தைரியமும், உற்சாகமும்தான்" என்று ரொம்ப கலபமாக எழுதியிருந்தாள்.

அப்போதுதான் உண்மையாகவே அவள் என்னை கனடா வரவழைக்கும் யோசனையில் தீவிரமாக இறங்கி விட்டாள் என்பது எங்களுக்குப் புரிந்தது. எனக்கும், அவருக்கும் பெரிய மலைப்பு. ஒரு இடத்துக்கும் பஸ்ஸில் கூடத் தனியாக போகாதவள், தன்னந்தனியாக நாடு விட்டு நாடு விமானத்தில் பறப்பதா?



அந்த நாள் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தமிழை பாட மொழியாகக் கொண்டு படித்தவள். ஆங்கிலம் ஓரளவிற்குப் புரியுமென்றாலும் நாலு வார்த்தை சரளமாகப் பேச வராதே. அங்கே விமான நிலையத்தில் அதிகாரிகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு எப்படி பதில் சொல்வேன்? இதெல்லாம் நடக்கக்கூடியது தானா? குழப்பத்தில் தலைசுற்றியது எனக்கு.

அப்படியே போனாலும் அது உடனே திரும்பி வரக்கூடிய ஊரா? போனால் மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்களாவது இருக்க வேண்டாமா? இந்தச் சர்க்கரை வியாதிக்காரரை யார் பார்த்துக் கொள்வார்கள்? வயசான என் மாமியாரோ, 'இருக்குமிடமே வைகுண்டம்' என்று தன் ஊரை விட்டு நகர மாட்டார்; இவரோ தன் ஸ்கூல், பசங்க என்று அதைத் தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு குதிப்பவர், விடுப்பு எடுத்துக் கொண்டு ஊரில் போய் இருக்க மாட்டார். "பகவானே! இது எனக்கு வந்திருக்கும் அதிர்ஷ்டமா, அல்லது சோதனையா? என்று தெரியவில்லையே' மனசுக்குள்ளேயே கேட்டுக் கொண்டேன்.

இவரோ குறும்பாக, "அம்மாவிற்கு வெளிநாட்டு யோகம் அடித்து விட்டது. இனிமேல் நீ 'பாரின் ரிடர்ண்ட்' என்று சொல்லிக் கொள்ளலாம்" என்று நான் இருக்கும் நிலை புரியாமல் கேலி பண்ண ஆரம்பித்து விட்டார். "என் கஷ்டம் தெரியாமல் பேசுகிறீர்களே, இதெல்லாம் நடக்கக்கூடிய காரியமா? நானாவது தனியாகப் போவதாவது? உங்கள் பெண்ணுக்குச் சொல்லி விடுங்கள்" என்று அலுத்துக் கொண்டேன்.

அதற்குள் விஷயம் 'காட்டுத் தீ' மாதிரி பரவி ஆளாளுக்கு யோசனை சொல்ல ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அதில் சிலர் ஏற்கெனவே வெளிநாடுகளுக்குப் போய் வந்தவர்கள்; சிலர் போகாமலேயே தாங்கள் கேள்விப்பட்டதையும், பத்திரிகைகளில் படித்ததையும் சொல்பவர்கள்; இன்னும் சில பேர்வழிகள் எதையுமே கொஞ்சமென்றால் கூட அதை விரிவுபடுத்தி நிறையச் சொல்லி பயமுறுத்துகிறவர்கள், ஆக ஒரு நீண்ட பட்டியல். தினம் ஒரு ஃபோன் கால்; கடிதங்கள் என்று மாறி, மாறி வந்து ஏற்கெனவே கோழையான என்னைச் செத்துப் போன எலிக்குக் கூட பயப்படும் அளவிற்கு ஆக்கி விட்டது போங்கள்.



"என்ன வெளிநாட்டு பயணமாமே? நம்ப சென்னை ஏர்போர்ட்டிலேயே என்னை ஆயிரம் கேள்வி கேட்டார்கள். வெளிநாட்டு விமான அதிகாரிகள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு நீ எப்படி பதில் சொல்லப் போகிறாய்? அவர்கள் கேட்பது புரியாமல் நீ கொஞ்சம் முழித்தால் கூட போதும், நீ ஏதோ 'பிராடு' பண்ணுகிறாய் என்று உன்னை மேலே போக விட மாட்டார்கள்." 'இது என் மீது அக்கறை கொண்ட ஒரு நபர்.

'விமானத்தில் போகும் போது 'டாய்லட்' போவது கூட ஒரு தலைவேதனையாமே? அந்தக் கதவை மூடுவதும், திறப்பதும் புது தினுசாம். ரெண்டு கையையும் ஒரே மாதிரி வைத்துக் கொண்டு தள்ளணுமாம்" இது இன்னொருவர். அட ராமா! எனக்கோ மூன்று மணி நேரத்துக்கு மேல் தாங்காது; போயே தீர வேண்டும். பிரயாணமோ சென்னையிலிருந்து லண்டன் போக பத்து மணி நேரம். அங்கிருந்து கனடா போக ஏழு மணி நேரம். ஆண்டவா! இவ்வளவு நேரம் நம்மால் அடக்கிக் கொண்டிருக்க முடியுமா?

அதற்குள் இன்னொருத்தி. அவள் போன வருஷந்தான் அமெரிக்கா போய் விட்டு வந்தவள். "பிளேனை விட்டு இறங்கும் போது ஒரு 'கார்டு' கொடுப்பார்கள். அதைப் பார்த்து நிரப்ப வேண்டும். அதில் நூறு டாலருக்கு மேல் எழுதாதே. அப்புறம் அது, இது என்று பிடுங்கி எடுத்து விடுவார்கள்" என்றாள். இன்னொருத்தி, "ஆனால் விசா வாங்கப் போகும் போது மட்டும் ஆயிரம் டாலர் என்று எழுது. இல்லாவிட்டால் உன்னை கீழ்மட்டப் பேர்வழி, வக்கில்லாதவள் என்று நினைத்து 'விசா' கூடத் தர மாட்டார்கள்" என்றாள்.

அடுத்த நாள் இன்னொரு சிநேகிதி போன் பண்ணினாள். 'நீ எப்படி போகப் போகிறாய்? லண்டனில் இறங்கி கனடாவிற்கு இன்னொரு பிளேன் மாறணுமா? போச்சுடா. லண்டன் 'ஹீத்ரு' ஏர்போர்ட் எவ்வளவு பெரிசு தெரியுமா? ஒரு 'டெர்மினலில்' நீ இறங்குவாய். அடுத்த பிளேன் எந்த டெர்மினலில் இருக்கிறது என்பதை மேலே போர்டில் காட்டுவார்கள். நீ பாட்டுக்கு அதைக் கவனிக்காமல் தவற விட்டாய் உன் விமானம் போய் விடும். நீ அங்கேயே உட்கார்ந்திருக்க வேண்டியதுதான்."

அடுத்த நாள் சென்னையில் இருக்கும் என் தங்கை போன் பண்ணி, "உனக்கு இன்னும் அறுபது வயசு ஆகவில்லையாம். அதனால் 'கனடியன் விசா' வாங்க நீ டெல்லிக்கு அவர்கள் எம்பஸிக்கே போக வேண்டுமாம். வேறு வழியில்லை, என்று உன் டிராவல் ஏஜெண்ட் சொல்லி விட்டான்" என்றாள். அவ்வளவுதான் 'பேசாமல் இதையே ஒரு சாக்காகச் சொல்லி இந்தப் பிரயாணத்தையே நிறுத்தி விடலாம் என்று முடிவு பண்ணி விட்டேன். இவர் இருக்கும் 'பிஸியில்' என்னை யார் டில்லிக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போகப் போகிறார்கள்? அங்கேயும் ஏதாவது ஒரு காரணம் காட்டி 'விசா' தராமல் கூட இருப்பார்களாம். இதற்கு இவ்வளவு தூரம் செலவழித்துக் கொண்டு போவதே தண்டம்' என்று மனசுக்குள்ளேயே சொல்லிக் கொண்டு, அன்று ராத்திரி நிம்மதியாகத் தூங்கினேன்.

மறுநாள் இவர் ஸ்கூலுக்குப் போய் விட்டு வந்ததும், "லக்ஷ்மி! நாம் அடுத்த வாரம் டெல்லி போகிறோம். அங்கே மேல் ஆபீஸில் சில வேலைகள் ஆக வேண்டி

யிருக்கிறது. என்னை வரச் சொல்லி இன்று லெட்டர் வந்தது. அப்படியே உன்னை எம்பஸிக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போகி றேன்" என்றார். "என்னடா, இது வெளி நாட்டுப் பிரயாணம் நம்மை விடாது போலி ருக்கிறதே?"

'பகவானே! இந்தப் பிரயாணம் நல்ல படியாக முடிந்து, நான் திரும்பி வந்து இவ ரோடு வாழ்க்கையைத் தொடருவேன்' என் றால் எனக்கு 'விசா' கொடுக்கும்படி பண்ணு. ஏதேனும் 'ஏடாகூடம்' நடக்குமென்றால் 'விசாவே' வேண்டாம்' என்று வேண்டிக் கொண்டு டில்லிக்கு ரயில் ஏறினேன்.

காலை எட்டு மணிக்கெல்லாம் எம்பஸிக்குப் போய் வரிசையில் நின்றேன். மனசெல்லாம் படபடத்தது. பகல் பதி னொன்றுக்கு என் முறை வந்தது. அங்கிருந்த கனடியன் உயர் அதிகாரி என்னுடைய அப்ளிகேஷன், என் பெண் அனுப்பியிருந்த தகவல்கள், இவர் எனக்கு வெளிநாடு போக அனுமதிக்கும் கடிதம், எல்லாம் பார்த்து விட்டு சம்பிரதாயமாக "எதற்கு கனடா விற்குப் போகிறாய்?" என்று கேட்டார். நான் எனக்குத் தெரிந்த அரைகுறை ஆங்கிலத் தில், "ஆறு வருட காலமாகப் பெண்ணைப் பார்க்கவில்லை. அவளைப் பார்க்க வேண் டும் என்று மனசு துடிக்கிறது" என்றேன். அவருக்கு என் முகத்தைப் பார்த்து என்ன தோன்றியதோ, ஐந்து வருடத்துக்கு எத் தனை முறை வேண்டுமானாலும் போய் வர 'விசா' கொடுத்து விட்டார்.

அவ்வளவுதான். இனிமேல் போயே தீர வேண்டும், மனசைத் திடப்படுத்திக் கொண் டேன். எது வந்தாலும் ஒரு கை பார்த்து விடுவது. எத்தனை பேர் போய் விட்டு வந் திருக்கிறார்கள்? ஓரளவு படித்து, ஆங்கிலம் புரிந்து கொள்ளும் அறிவு இருக்கும் நான் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்? துணிந்தேன்; கிளம்பினேன். அத்தனை பேர் சொல்லி யிருந்ததில் எனக்குத் தேவையானதை மட் டும் மனசில் வாங்கிக் கொண்டேன். எதெல் லாம் எதிர்மறையாக இருந்ததோ, அதை யெல்லாம் உதாசீனப்படுத்தினேன். என் பெண், நான் சென்னை விமான நிலையத் துக்குள் சாமான்களோடு நுழைவதிலிருந்து, கனடாவில் 'டொரண்டோ' விமான நிலை யத்தில் இறங்கி வெளியே வரும் வரை அடுத்தடுத்து என்ன செய்ய வேண்டும் என் பதை குழந்தைக்குச் சொல்வது போல அழ காகக் குறிப்புகள் கொடுத்து ஒரு கடிதம் ஈமெயில் பண்ணியிருந்தாள். அதை 'வழி காட்டியாக' என் கைப்பையில் பத்திரமாக எடுத்து வைத்துக் கொண்டேன். அதன்படி அடுத்தடுத்து செய்து கொண்டே வந்தேன்.

சென்னை விமான நிலையத்திலும் சரி; வெளிநாட்டு விமான நிலையங்களிலும் சரி; அதிகாரிகள் ரொம்ப கனிவோடு நடந்து கொண்டார்கள். வேண்டாத கேள்விகள் ஒன்றுமில்லை. 'பாஸ்போர்ட்', 'விசா', 'டிக் கெட்' இது மூன்றும் சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்த்தார்கள். அவ்வளவுதான். சிரித் துக் கொண்டே மரியாதையாக அனுப்பி னார்கள். விமானத்திலும் பணிப்பெண்கள் எல்லாவற்றையும் நமக்கு விளக்குகிறார்கள். எந்த சந்தேகமானாலும் சரி; நம்மால் 'ஸீட் பெல்ட்' போட்டுக் கொள்ள முடியாவிட் டாலும், சாமானை மேலே தூக்கி வைக்க முடியாவிட்டாலும், உடனுக்குடன் ஓடி வந்து உதவி செய்கிறார்கள். எதற்கும் முகம் சுளிப்பதில்லை. ஒவ்வொரு உணவு வேளை யின் போதும், நமக்கு எந்த மாதிரி உணவு தேவை என்பதைக் கேட்டு கொடுக்கிறார் கள். இறங்கும் போது நாம் அடுத்துப் பிடிக்க வேண்டிய விமானம் எந்த டெர்மின ஸில் இருக்கிறது என்பதைச் சொல்லி, அதில் செல்பவர்கள் யாராவது இருந்தால் அவர்களை நம்மோடு துணைக்கு அனுப்பு கிறார்கள்.

நான் போகும் போது சென்னையி லிருந்து கிளம்பிய 'பிரிட்டிஷ் ஏர்வேஸ்' விமானம் லண்டன் போய்ச் சேர்ந்த போது, அதற்குக் கீழே இறங்க இடம் கிடைக்க வில்லை. ஒரு மணி காலம் வானிலேயே சுற்றிக் கொண்டிருந்தது. கடைசியாக அது இறங்கிய போது, என்னுடைய அடுத்த விமானம் கிளம்ப நாற்பத்தைந்து நிமிடம் தான் பாக்கியிருந்தது. பைலட்டும், அந்த விமான பணிப்பெண்களும் எங்களிடம் பல முறை மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டு, அதே விமானத்தில் போக வேண்டிய இன்னொரு பெண்ணை எனக்குத் துணையாக அனுப்பி யதையும், அவசரமாக ஓட வேண்டியிருந்த தால் அந்தப் பெண்ணே என்னுடைய சாமானையும் தூக்கிக் கொண்டு வந்து என்னை விமானத்தில் ஏற்றியதையும் என் னால் மறக்கவே முடியாது.

அதே மாதிரி விமானத்தில் என் பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்த ஆங்கிலேயத் தம்பதிகள், நான் முதன் முதலாக விமானத்தில் செல்பவள் என்பதால், பொறுமையாக விமானத்தில் கொடுக்கும் ரொட்டி, ஜாம், பிஸ்கெட் உள்பட ஒவ்வொன்றையும் எப்படி பிரிப்பது, எப்படிச் சாப்பிட வேண்டும் என்று சொல்லிக் கொடுத்ததையும் மறக்க முடியாது.

முடிவாக நான் ஏறிய விமானம் கனடாவில் 'டொரண்டோ' விமான நிலையத்தைத் தொட்ட போது என்னை நானே கிள்ளிப் பார்த்துக் கொண்டேன். இது கனவா? தென்னிந்தியாவில், ஆந்திர மாநிலத்தில், எங்கோ ஓர் ஊரில், நாலு சுவர்களைத் தவிர வேறு எதையும் பார்த்தறியாத நானா கடல் தாண்டி, வட அமெரிக்காவில், கனடாவில், டொரண்டோவில் வந்து இறங்கியிருக்கிறேன்? 'செக்யூரிடி செக்', 'கஸ்டம்ஸ்' எல்லாம் தாண்டி, என்னுடைய சாமான்களைச் சேகரித்துக் கொண்டு, வெளியில் வந்து, கையசைத்துக் கொண்டு ஓடி வரும் என் பெண்ணைப் பார்த்ததும், 'இதுவரை நான் பட்ட அத்தனை கஷ்டங்களும், என் அருமை பெண்ணின் இந்தச் சந்தோஷச் சிரிப்புக்கு ஈடாகாது' என்று அவளை அப்படியே கட்டிக் கொண்டு ஆனந்தக் கண்ணீர் விட்டேன்.

நான் இந்தக் கட்டுரையை எழுதியதின் நோக்கம் ஒரு பெரிய பயணக் கட்டுரையை எழுத வேண்டும் என்பதற்காக அல்ல. என்னைப் போன்ற அப்பாவிகளை, வெளிநாட்டுப் பயணம் பற்றிக் கனவில் கூட நினைக்காதவர்களை, அது தானாகக் குதிர்ந்து வரும் போது தயவுசெய்து என்னென்னவோ சொல்லி அவர்களுடைய உற்சாகத்தைக் குறைத்து விடாதீர்கள். முடிந்தால் ஊக்கப்படுத்துங்கள். அது முடியாவிட்டால் அவர்களை 'பீதி' அடைய மட்டும் செய்து விடாதீர்கள். அங்கு இருப்பவர்களும் மனிதர்கள்தான்; மனிதாபிமானம் உள்ளவர்கள்தான்; யாருமே யாருக்கும் எதிரியில்லை; நமக்கு மனதில் உறுதியும், 'நம்மால் முடியும்' என்கிற நம்பிக்கையும் இருந்து விட்டால் நிச்சயம் ஜெயிப்போம்.

— லக்ஷ்மி கிருஷ்ணஸ்வாமி

பிறந்த குழந்தைக்கு உணவு - (0-12 மாதங்கள் வரை)

உப்பு, காரம்

சென்ற இதழில் குழந்தை பெற்ற பிறகு தாயின் உணவில் என்ன மாற்றங்கள் செய்ய வேண்டுமென்பதையும் தாய்ப் பாலின் முக்கியத்துவத்தையும் தெரிந்து கொண்டோம்.

குழந்தை பிறந்த பின் முதல் நான்கு மாதங்கள் தாய்ப்பால் மட்டுமே கூட போதுமானதாக இருக்கும். அதற்குப் பிறகு வெவ்வேறு உணவுகள் ஒவ்வொன்றாக கொடுக்கப்பட வேண்டும். அதே நேரம் தாய்ப்பாலை திடீரென ஒருநாள் நிறுத்தி விடவும், கூடாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒவ்வொரு வேளையாக வேறு உணவு (புட்டிப்பால்/பசும் பால்) மாற்றி கடைசியில் ஒரு நேரம் மட்டுமே கூட பல மாதங்கள் (இரவில் மட்டும்) கொடுத்துப் பிறகு நிறுத்தலாம்.





தாய்ப்பால் மட்டுமே ஆறு மாதமான குழந்தைக்குப் பற்றாது; ஏனெனில்,

1. அந்த வயதிற்குத் தேவையான புரதமும், சக்தியும் தாய்ப் பாலில் இருந்து மட்டுமே பெற இயலாது.

2. தாய்ப்பாலில் இரும்புச் சத்தும், வைட்டமின் 'சி'யும் இல்லை.

இவையெல்லாம் வேறு உணவில் இருந்து பெறப்பட வேண்டும்.

எந்த மாதத்தில் இருந்து என்ன மாதிரி உணவு குழந்தைக்குச் கொடுக்கலாம்?

குழந்தை குண்டாக கொழுகொழு வென்று இருக்க என்ன கொடுக்க வேண்டும்?

பலப்பல தாய்மார்கள் கேட்கும் முதல் கேள்வியே இதுதான். குழந்தை ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்று முதலில் எண்ணுங்கள். குழந்தையின் எடையானது

ஆரோக்கியம் அமைவதெல்லாம் - 3

திரவ உணவுகள்	3-6 மாதங்கள்	சூப், ஜூஸ் வகைகள், பால்.
கூழ் போன்ற உணவுகள்	6-8 மாதங்கள்	வேகவைத்து மசிக்கப்பட்ட காய்கறிகள், கஞ்சி, குழைய வேகவைத்து நன்கு மசிக்கப்பட்ட பருப்பு வகைகள்.
ஓரளவு கெட்டியான உணவுகள்	8 மாதங்கள் அதற்கும் மேல்	மசித்த அரிசி சோறு, நன்றாக வேகவைக்கப்பட்ட பருப்புகள், வேகவைக்கப்பட்டு கூழாக்கப் பட்ட பழங்கள், நன்கு வேகவைக்கப்பட்ட பொங்கல் போன்ற உணவுகள்.





கூடாது!

அதன் எலும்பு, தசை போன்றவற்றினால் இருக்க வேண்டும். கொழுப்புச் சத்தினால் எடை போடக் கூடாது. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குழந்தைக்கு இயற்கையாகவே அமையும்படி அதன் உணவுப் பழக்கங்கள் அமைய வேண்டும். அதனால் உணவைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொடுப்பது என்பது அவசியமாகிறது.

புரதச் சத்தானது குழந்தையின் எலும்பு, தசை, பற்கள் போன்றவை வலுவாக அமைய உதவும். அதை பருப்பு வகைகள், கீரை, முட்டை போன்றவற்றில் இருந்து பெறலாம்.

வைட்டமின்கள், தாது உப்புக்களைக் காய்கறிகள், பழங்கள், பால் போன்றவற்றில் இருந்து பெறலாம்.

'சக்தியை' தானியங்கள், பழங்கள், பாலிலிருந்து பெறலாம்.

முதல் வருடம் எந்தெந்த உணவு கொடுக்கப்படலாம் என்பதற்குக் கீழ்க்காணும் குறிப்புகள் பயனுள்ளதாக அமையும்.

A திரவ வகை உணவுகள் :

1. பால் :

தாய்ப்பாலானது குழந்தைக்கு ஆறு மாதங்கள் ஆகும் போது ஒரு நாளைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு முறைகள் வருமாறு குறைந்து போகும். அப்போது பசும்பாலைத் தரலாம். முதன் முதல் பசும்பால் தரும் போது 2 பங்கு பாலுடன் ஒரு பங்கு தண்ணீர் சேர்க்கவும். ஒரு சில வாரங்களில்

எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

பழகப் பழக தண்ணீர் ஊற்றுவதைக் குறைத்து அப்படியே தரலாம். அப்போது தான் குழந்தையின் ஜீரண உறுப்புகள் அதைச் சரிவர ஏற்றுக் கொள்ளும். ஒரு நாளுக்கு 2 தடவை ஒரு தடவைக்கு 225 மில்லி லிட்டர் அளவு பால் சரியாக இருக்கும். சர்க்கரை வேண்டுமானால் சேர்க்கலாம்.

2. ஜூஸ்/பழரசங்கள் :

குழந்தைக்கு மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்கள் ஆகும் போது ஜூஸ் தர ஆரம்பிக்கலாம். பொதுவாக, ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, தக்காளி, திராட்சை போன்ற பழரசங்கள் கொடுப்பதால் வைட்டமின் 'சி' சத்து கிடைக்கும்.



முதன் முதலில் கொடுக்கும் போது ஜூஸுடன் சம அளவு காய்ச்சி ஆறவைக்கப்பட்ட தண்ணீர் சேர்த்துக் கலந்து கொடுக்கவும். படிப்படியாக தண்ணீர் விடுவதைக் குறைத்து ஒருசில வாரங்களில் ஜூஸை அப்படியே தரலாம். முதலில் மிகக் குறைந்த அளவே கொடுக்கப்பட வேண்டும். அவ்வப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சம் தரலாம். ஆரஞ்சு/சாத்துக்குடி ஜூஸானால் ஒரு நாளுக்கு 75 மி.லி., தக்காளி ஜூஸானால் 170 மி.லி., கொடுத்தால் சரியாக இருக்கும்.

3. கீரை சூப் :

கீரையைக் குக்கரில் தண்ணீர் விட்டு வேகவைத்து அரைத்து நன்கு வடிகட்டி 'சூப்'போல கொடுக்கலாம். ருசிக்காக ஒரு சிட்டிகை உப்பு சேர்க்கலாம்.

4. மீன் எண்ணெய் : (டாக்டரின் பரிந்துரையின் பேரில்) 'டானிக்' போல கிடைக்கும் மீன் எண்ணெய் தரலாம். இதில் வைட்டமின் 'ஏ' மற்றும் டி (A & D) கிடைக்கப் பெறும். சிறிதளவு பாலில் ஒரு சில சொட்டுக்களைக் கலந்து தர வேண்டும்.

B மசிக்கப்பட்ட உணவுகள் :

7 அல்லது 8வது மாதத்தில் இருந்து குழந்தைக்கு மசிக்கப்பட்ட உணவுகள் தரலாம். அதுவரை அதற்கு ஜூஸ், பால், சூப், டானிக் போன்றவை தரப்படுகிறது.

1. தானியம்/ஸ்டார்ச் உள்ள கஞ்சி வகைகள் : கலோரிகளும், புரதமும் கிடைப்பதற்குப் பலவித தானியங்கள், பயறுகள் கலந்து தயாரிக்கப்படும் சத்து மாவு கஞ்சியை பால், சர்க்கரை கலந்து தரலாம். அதில் புரதத்தின் சத்தை அதிகமாக்கவும், சுலபமாக ஜீரணிக்கப்படுவதற்கும் முளைகட்டிய தானியம்/பயறுகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

இவை ஊறவைக்கப்பட்டு முளைகட்டப்படுகிறது. அதற்குப் பின் காயவைக்கப்பட்டு, பதமாக வறுக்கப்பட்டு சலித்து கஞ்சி மாவாகத் தயாரிக்கப்படும். இதைப் போல முளைகட்டப்பட்ட தானியங்களில் ஸ்டார்ச்சானது மால்டோஸாக மாற்றப்படும். இந்த மாவைத் தயாரித்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொண்டால் தினமும் தண்ணீர் விட்டு கஞ்சியாகக் காய்ச்சி பிறகு அதில் பால், சர்க்கரை சேர்த்துக் குழந்தைக்குத் தரலாம். அதிக விலை கொடுத்து கடைகளில் விற்கப்படும் உணவுகள்தான் வாங்க வேண்டுமென்பது இல்லை. நாமாகவே தயாரித்தால் விலையும் குறைவு. நாமே சுத்தமாக செய்தோமென்ற திருப்தியும் கிடைக்கும்.

சத்து மாவு :

கேழ்வரகு (ராகி) - 1 கிலோ,
பஞ்சாப் கோதுமை - 1 கப் (200 கிராம்)
பொட்டுக்கடலை - ½ கப்,
முழு பச்சைப் பயறு - 1 கப்

கேழ்வரகை 24 மணி நேரம் ஊறவைத்து அதன் பின் முளைகட்டி 2 நாள்/3 நாட்கள் வைக்கவும். முளை வந்த பிறகு ஒரு மணி நேரம் வெய்யிலில் வைத்து எடுத்துக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாணலியில் போட்டு நல்ல வாசனை வரும்படி வறுக்கவும்.

பஞ்சாப் கோதுமையை நன்றாக வறுக்கவும். கோதுமை வறுபட்டதும் கடைசியாக பொட்டுக்கடலை சேர்த்துச் சூடானதும் இறக்கவும். பயறை தனியாக நன்றாக வறுக்கவும். இவை எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக மிஷினில் அரைத்து நைஸ் பவுடராக்கவும். விருப்பமானவர்கள் பாதாம் பருப்பு, குங்குமப்பூ சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

இந்த முறை சத்துமாவு அக் காலத்தில் இருந்து பல குடும்பங்களில் செய்து வைத்துக் கொள்வது வழக்கம். இதில் தானியம் - பயறு கலவை சிறப்பானதாக உள்ளதால் சக்தி, புரதம் மற்றும் பல முக்கிய சத்துக்கள் கிடைக்கிறது. சிறிய குழந்தைகள் முதல் வயதானவர்கள் வரை தினமும் கஞ்சி காய்ச்சிக் குடிப்பது வழக்கம்.

இதைப் போலச் செய்து வைத்துக் கொண்டு அதோடு வேகவைத்து மசித்த காய்கறி, பழங்கள் விதவிதமாக மாற்றி தினமும் தரலாம்.

முட்டையின் மஞ்சள் கரு அல்லது மாமிசம் வேகவைத்த தண்ணீர் (சூப்) போன்றவைகளைச் சிறிதளவு கலந்து தரலாம்.

குழந்தைக்கு வேறு உணவுகள் ஆரம்பிக்கும் போது முக்கியமாக நினைவில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள் :

1. ஒரு தடவைக்கு ஒரு உணவு மட்டுமே புதிதாகக் குழந்தைக்குச் சேர்க்கப்பட வேண்டும்.

2. அந்த உணவின் ருசிக்குக் குழந்தை பழக்கப்பட்ட பின்பே அடுத்த உணவு தர வேண்டும்.

3. முதல் தடவை கொடுக்கும் போது மிகக் குறைந்த அளவே குழந்தைக்குத் தர வேண்டும். (1 டீஸ்பூனுக்கும் குறைவாக)

4. படிப்படியாகக் குழந்தைக்குப் பழக்கப்படுத்தி உணவின் அளவை அதிகரிக்க வேண்டும்.

5. முதலில் வடிகட்டிய திரவ உணவுகள் கொடுத்து படிப்படியாக அடர்த்தியை அதிகமாக்கி கஞ்சி போன்ற உணவுகளுக்குப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் குழந்தையால் விழுங்க இயலும்.

6. குழந்தைக்கு ஏதாவது ஒரு உணவு பிடிக்கவில்லையெனில் அதை அப்போது தவிர்த்து சிறிது நாள் கழித்து கொடுத்துப் பார்க்கவும்.

7. குழந்தைக்குப் பிடிக்காததை கட்டாயப்படுத்திக் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும். அதனால் அந்த உணவின் மீது எப்போதும் வெறுப்பு ஏற்படுமாறு அமைந்து விடும்.

8. பெரியவர்களைப் போல உப்பு, காரம் போன்றவற்றைப் போடக் கூடாது. மிக மிகக் குறைந்த உப்பு, இலேசான காரம் சேர்க்கலாம்.

9. குழந்தையால் கடிக்க, விழுங்க, நன்றாக வாயை மெல்ல இயலும் போதுதான் பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றைச் சேர்க்க வேண்டும்.

10. ஒரே நேர உணவில் பலப்பல உணவுகளைக் கலந்து ருசியாக - சத்துள்ளதாக மாற்றியமைத்துக் கொடுக்கவும். (தானியம் + காய்கறி, தானியம் + பழங்கள்)

11. மிகச் சிறிய அளவில் நெய், வெண்ணெய், எண்ணெய் போன்றவற்றை உணவில் கலந்து கொடுத்தால் அதிகக் கலோரிச் சத்துள்ள உணவாக அமையும்.

12. எப்போதும் புதிதாகக் கலந்த உணவைக் கொடுப்பது நல்லது.

13. அதிக நார்ச்சத்துள்ள, அதிக வாசனையுள்ள உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

குழந்தைகள் அதிகக் குண்டாகாமல், அதே நேரம் ஒல்லியாக, சத்தில்லாமல் இருக்காமல், நார்மலாக சரியான எடை உயரத்துடன் அமைய சரியான உணவுப் பழக்கங்கள் அவசியம்.

தைராய்டு குறைபாடுகளுக்குத் தேவையான தெய்வீக மூலிகைகளும் & இயற்கை சிகிச்சை முறைகளும்







நம் உடலில் பல வகையான சுரப்பிகள் (Glands) உள்ளன. இவைகள் சுரக்கும் திரவங்கள் (Hormones) நம் உடலின் சீரான இயக்கத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்திற்கும் மிகவும் முக்கியமானவை. நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு சுரப்பியும் உடலின் குறிப்பிட்ட உறுப்பின் (Organs) வளர்ச்சிக்கு உதவுகின்றன. உடலில் நாளமுள்ள சுரப்பி, நாளமில்லா சுரப்பி (Duct Gland - Ductless Gland) என இரண்டு விதமான சுரப்பிகள் உள்ளன. நாளமுள்ள சுரப்பி என்பது தான் சுரக்கின்ற திரவங்களை குழாய்கள் மூலம் இரத்தத்தில் கலக்க செய்வது. நாளமில்லா சுரப்பி என்பது தான் சுரக்கின்ற திரவங்கள் (Hormones) நேரடியாக இரத்தத்தில் கலக்கச் செய்து, அவை செயலாற்றும் உறுப்புகளுக்கு அனுப்புகின்றன. ஒரு சில காரணங்களால் சுரக்கின்ற ஹார்மோன்கள் கூடுதலாகவோ, குறைவாகவோ சுரந்தால் அவை சார்ந்த உடல் உறுப்பினை பாதிப்புக்குள்ளாகிறது. நாளமில்லா சுரப்பிகளில் தைராய்டு சுரப்பி பற்றியும், இது பாதிப்புக்குள்ளாகும்போது உடலில் தோன்றும் பாதிப்புகள் பற்றியும், அதனை நீக்கும் இயற்கை வழிமுறைகள் பற்றியும் அறிந்துக் கொள்வோம்.

தைராய்டு சுரப்பி கழுத்துப் பகுதியில் குரல் வளையின் இரு பக்கங்களிலும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக அமைந்துள்ளது. இதன் எடை சுமார் 20 முதல் 30 கிராம் இருக்கும். இவை இரண்டு பகுதிகளாக உள்ளன (Lobes). தைராய்டு சுரப்பியில் சுரக்கும் ஹார்மோனின் பெயர் தைராக்ஸின் என்பதாகும்.

ஏதேனும் சில காரணங்களால் தைராய்டு சுரப்பிகளில் பாதிப்புகள் தோன்றும்போது மூன்று விதமான குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன. (1) தைராய்டு சுரப்பி அதிகமாக தைராக்ஸினை சுரப்பது (Hyper Thyroidism), (2) குறைவாக தைராய்டு சுரப்பி சுரப்பது (Hypo Thyrodism), (3) தைராய்டு பருத்து காணப்படுவது (Goitre) என்பதாகும்.

ஹைபர்தைராய்டிசம் : தைராக்ஸின் ஹார்மோன் அதிகமாக சுரப்பதால் தைராய்டு சுரப்பி வீங்கி பருத்து காணப்படுவதே ஹைபர் தைராய்டிசம் என்பதாகும். இந்த தைராக்ஸின் அளவு இரத்தத்தில் அதிகமாக கலந்தால் உடல் படபடப்பு, நெஞ்சுபடபடப்பு, அதிகமான இதய துடிப்பு, உடல் சோர்வு, தலைவலி, உடல் எடை குறைதல், அதிகமான பசி, வயிற்றுப் போக்கு, உடல் சூடு போன்ற அறிகுறிகள் இருக்கும். பெண்களுக்கு மாதவிடாயில் மாற்றம், விரல்களில் நடுக்கம் போன்றன இருக்கும்.

ஹைபோதைராய்டிசம் : தைராக்ஸின் அளவு இரத்தில் குறைவாக இருந்தால் இதற்கு ஹைபோதைராய்டு என்று பெயர். குழந்தைக்கு பிறப்பிலேயே இவ்வாறு இருந்தால் ஏற்படும் நோய்க்கு கிரிடினிசம் என்றும், பெரியவர்களுக்கு இரத்தத்தில் குறைவாக இருந்தால் ஏற்படும் நோய்க்கு மிக்ஸிடிமா என்று பெயர். குழந்தைகளுக்கு வளர்ச்சி தடைபடுதல், மன நிலை குன்றி இருத்தல், தோல் உலர்ந்து, மென்மையற்று, வீங்கி தடித்து காணப்படும். பால் சுரப்பிகளின் (Sexual Organs) வளர்ச்சியின்மை, போன்ற அறிகுறிகளும், பெரியவர்களுக்கு தோலில் முடி உலர்ந்து, சொரசொரப்பாகி உதிர்தல், முகம் எவ்வித உணர்ச்சிகளும் அற்று வீங்கி காணப்படுதல், சோர்வு, உடல் எடை அதிகமாதல், அடிக்கடி சளி பிடித்தல், உடலின் வெப்ப நிலை குறைவு, நாடி துடிப்பு குறைவு போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும்.

தைராய்டு நோயாளிகள் பின்பற்ற வேண்டிய உணவு முறைகள் : இந்நோயாளிகள் தினம் காலை, ஒரு வேளை பச்சையாக சாப்பிடும் பழங்கள், காய்கள், பழஜூஸ், வெஜிடபிள் சாலட் போன்றவைகள் தேவையான அளவு காலை உணவாக சாப்பிட வேண்டும். இவைகளில் அந்தந்த காலங்களில் கிடைக்கும் காய்கள், பழங்கள் உண்பது சிறந்த பயன் அளிக்கும். தேன், இளநீர், பதனீர், கரும்புசாறு போன்றவையும் பயன்படுத்தலாம். பகல் வேளை உணவில் சமைத்த உணவு 50% அளவும், 50% அளவு சமைத்த காய்கள், கீரைகள் இருக்கும்படியாக சாப்பிடுவது நல்லது. மாலை வேளைகளில் வெஜிடபிள் சூப், பட்டாணி சுண்டல், சத்துமாவு கஞ்சி, சுக்கு காபி போன்றவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று தேவையான அளவு உட்கொள்ளவும். இரவு உணவை - ராகி, கோதுமை, மக்கா சோளம் போன்ற தானியங்களில் தயார் செய்த உணவாக தோசை, இடியாப்பம், ரொட்டி போன்றவைகளாக உண்பது நல்லது அயோடின் உள்ள உணவுகள் என்று இதுவரை தெளிவாக அறிய முடியவில்லை. எனவே உணவில் மேலே குறிப்பிட்டுள்ளவாறு சரிவிகித உணவை உட்கொண்டாலே தினசரி தேவையான அயோடினை பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இவ்வாறு உணவை உட்கொள்வது உடலில் உள்ள எல்லா சுரப்பிகளும் இயல்பான அளவில் சுரப்பு நீர்களை சுரக்க உதவும்.

உடற் பயிற்சிகள் : கழுத்துப் பகுதியில் தான் இந்த சுரப்பி உள்ளது. எனவே இதனை தூண்டும் வகையில் நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சி இருக்க வேண்டும். மேலும் கழுத்து மசாஜ், நீர் சிகிச்சை (Hydro Theraphy) மண் சிகிச்சை யோகாசனம் போன்றன செய்தால் விரைவான பலன் பெறலாம். மேலும் இது பற்றிய விரிவான விவரம் அறிய கீழ்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

உடற் பயிற்சிகள் : கழுத்துப் பகுதியில் தான் இந்த சுரப்பி உள்ளது. எனவே இதனை தூண்டும் வகையில் நாம் செய்யும் உடற்பயிற்சி இருக்க வேண்டும். மேலும் கழுத்து மசாஜ், நீர் சிகிச்சை (Hydro Theraphy) மண் சிகிச்சை யோகாசனம் போன்றன செய்தால் விரைவான பலன் பெறலாம். மேலும் இது பற்றிய விரிவான விவரம் அறிய கீழ்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, Dr.M.சிவசக்தி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்

தலைமை முகவரி : அஞ்சல் பெட்டி 30, எண்.1, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்),
திருப்பத்தூர் (வ.ஆ.மா.) - 635 601 ✆ : 04179-220469, 222769 Cell : 9443438670

சென்னை முகவரி : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்)
கெல்லீஸ், சென்னை - 10. ✆ : 044-26424285, 26427638 Cell : 9444161670

இரு முகவரிகளிலும் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 5 to 7

7 & 8ந் தேதி - மும்பை :
காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை
The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), ✆ : 24011589, 24083879

9ந் தேதி - பெங்களூர் :
காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை.
ஜோட்டல் பிரட்டே, (கல்பனா தியேட்டர் அருகில்)
செம்பகமுடா ரோடு. ✆ : 080-2266374, 2873013

20 & 21ந் தேதி - புதுடெல்லி :
காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை
South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, ✆ : 25717126, 25723651



மலரும் சுவர்ணயுகம்

சென்ற இதழில் ஒரு பக்தர் ஸ்ரீ கல்கி பகவானிடம் கேட்ட கேள்வி : "பகவான்! ஆனந்தமாக, கால்மேல் கால் போட்டு, அப்பாடா! என் வாழ்க்கையில் இனிமே டென்ஷனே இல்லை' என்று பெருமூச்சுவிட்டு சந்தோஷமா இருக்கிற காலம் எனக்கு எப்ப வரும்?"

ஸ்ரீ கல்கியின் அருளுரை:

நம் நாட்டில் ஏற்கனவே பல ஆயிரக்கணக்கானோர், நீங்கள் ஆசைப்படும் டென்ஷன் இல்லாத, சந்தோஷமான, வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டுள்ளனர். அவர்களையே நாம் 'ஜீவன் முக்தர்கள்' என்று அழைக்கிறோம். மனிதனின் அனைத்துப் பிரச்னைகளுக்கும், துயரத்திற்கும் மூல காரணம், மனித மனம் செயல்படும்விதம்தான். இந்த மனதிலிருந்து விடுதலை அடைந்து, விழிப்புணர்வுடன்கூடிய வாழ்க்கையை வாழும் நிலையே 'ஜீவன் முக்தி'. புத்தர், ரமணர், ராமகிருஷ்ணர், அரவிந்தர் மற்றும் பல குருமார்களும், இந்நிலையிலேயே வாழ்ந்தனர். இந்நிலையை என்னால் உங்களுக்கு அளிக்க முடியும்.

மனிதன் பலநூறு வருடங்களாகத் தனக்கு வரும் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்து, நிரந்தரமான சந்தோஷ ஸ்திதியில் இருக்க வேண்டும் என்று முயற்சி செய்து கொண்டிருக்கிறான். இதற்காக அவன் தன் வெளியுலகத்தில் வசதி வாய்ப்புகளைத் தேடிக்கொண்டிருக்கிறான். இது எப்படி இருக்கிறது என்றால், ஒரு சமயம் ஒரு முதியவர் ஒரு விளக்குக் கம்பத்தின் அடியில் தன் தொலைந்த மோதிரத்தைத் தேடிக்கொண்டிருந்தார். அந்தப் பக்கம் அக்பரின் ஆணையின்படி உலகமகா முட்டாளைத் தேடிச்சென்று கொண்டிருந்த பீர்பல், முதியவருக்கு உதவி செய்யும் எண்ணத்தோடு அவரோடு சேர்ந்து தேடினார். இரண்டு மணி நேரம் கழித்தும் மோதிரம் கிடைக்காததினால் சோர்வடைந்து, பீர்பல் முதியவரை நோக்கி "ஐயா, அந்த மோதிரத்தைச் சரியாக எந்த இடத்தில் தொலைத்தீர்" என்று கேட்க, அதற்கு அந்த முதியவர் இருட்டில் இருந்த ஒரு குடிசையைக் காட்டி "அதோ அதனுள்ளே. ஆனால் இங்கே வெளிச்சம் அதிகமா இருக்கிறதனாலே இங்கே தேடிட்டு இருக்கேன்", என்றாராம். 'இதோ நான் தேடிய முட்டாள்' என்று அவரை அழைத்துக் கொண்டு அக்பரிடம் சென்றார் பீர்பல்.

நாம் அந்த முதியவரைவிட மிகவும் வேறுபட்டவர் இல்லை. நாம் நம் சந்தோஷத்தை, மகிழ்ச்சியைத் தொலைத்தது நம்முள்ளே; ஆனால் தேடிக்கொண்டிருப்பதோ வெளியில் - பண வசதிகள் மூலம், வேலை வாய்ப்பின் மூலம், குழந்தைகள் மூலம், பெயர், புகழ், பதவியின் மூலம் தேடிக்கொண்டிருக்கிறோம். உங்களுக்கு வெளியில் நீங்கள் பார்க்கும் உலகம் ஒன்றானால் உங்களுக்கு உள்ளேயும் ஒரு உலகம் இருக்கின்றது. உங்கள் வெளி உலகம் முழுவதும் இந்த உள் உலகத்தின் பிரதிபலிப்பே. உங்களில் உள்ள கோபம், பொறாமை, வெறுப்பு, பயம், குற்றமனப்பான்மை, அன்பில்லா நிலை, போராட்டம், ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல் இவை எல்லாமே கலந்தது உங்கள் உள்ளுலகம். இது சரியாக வேண்டும். இந்த உள்ளுலகத்திலிருந்து வருவதே உங்கள் உறவுமுறைகள். அதனாலே அவை சீர்கெட்டு நீங்கள் உங்கள் சந்தோஷத்தை இழக்கின்றீர்கள். இந்த உள்ளுலகம் சரியாகும்வரை உங்கள் வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளும், குழப்பங்களும், சச்சரவுகளும், டென்ஷன்களும் தீராது. வெளி உலகத்தில் முயற்சி செய்து உங்களை வாட்டும் பணப்பிரச்சனையிலிருந்து வெளிவந்தாலும், உடனடியாக ஆரோக்கியமின்மையோ அல்லது வேறொரு பிரச்சனையோ ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வரும். இந்த உள் உலகம் சரியாகுவதே ஜீவன் முக்தி. இந்த முக்தி ஒரு ரமணருக்கோ அல்லது அரவிந்தருக்கோ மாத்திரம் கிடைப்பது அல்ல. உங்கள் எல்லோருக்கும் கூடக் கிடைக்கும். மனிதனின் இயல்பான நிலை அது. ஆனால் இன்று அந்த நிலையில் இருந்து கீழே விழுந்து பாதாளத்தில் இருக்கிறான். அந்த நிலையை உங்களுக்குத் தரவே நான் மீண்டும் அவதாரம் எடுத்துள்ளேன்.

ஜீவன் முக்தி என்பது உலக வாழ்வைத் துறக்கும் நிலை அல்ல. மாறாக அது உலக வாழ்வை அனுபவிக்கும் நிலை. இந்நிலையில் வாழும் ஒருவர் இல்லற வாழ்வின் அன்றாட நிகழ்ச்சிகளான சாப்பிடுவது, சமைப்பது, படிப்பது, வேலை செய்வது, கார் ஓட்டுவது.... போன்ற எந்த ஒரு செயலையும் பூரண ஆனந்தத்தில் அனுபவித்துச் செய்ய முடியும். ஆனந்தமாக வாழும் மனிதன் மற்றவர்களுக்கும் ஆனந்தத்தையே அளிப்பான். இந்த நிலையில் வாழும்போது நீங்கள் எந்த ஒரு பிரச்சனையையும் உண்டாக்கிக் கொள்ள மாட்டீர்கள். எல்லா பிரச்சனைகளையும் பயமோ, பதட்டமோ இல்லாமல் சரியான கண்ணோட்டத்தில் அலசி, ஆராய்ந்து பார்த்து, அப்பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணும் திறன் உங்களுக்கு உண்டாகும். அப்படிப்பட்ட மன நிலையில் உங்களுக்கு எதுவும் பிரச்சனையாகத் தோன்றாது; எல்லாமே வாழ்வில் முன்னேற்றமடைய

உங்களுக்கு வந்திருக்கும் வாய்ப்புகளாகத் தோன்றும். இந்த நிலையை உங்களது முயற்சியால் அடைய முடியாது. நான் அதை உங்களுக்கு அருள வேண்டும். Man Can't make it (Enlightenment) on his own. It has to be given to him. இந்த உன்னத சைதன்ய ஸ்திதியை (Altered State of Consciousness) பெற்றுக்கொண்ட பின்பே நீங்கள் பிரச்சனை இன்றி டென்ஷன் இன்றி வாழ முடியும்.

உங்களை அவதிப்படுத்தி உங்கள் வாழ்க்கையை துயரப்படுத்தும் இந்தச் சரியில்லாத உள்ளுலகத்தைச் சீர்படுத்தி எப்போதும் ஒரு ஆனந்த ஸ்திதியில் உங்களை அழைத்துச் செல்வதற்காக நான் என் சைதன்ய சக்தியில் இருந்து தருவதே 'முக்தி தீட்சை'.

கல்கியின் அற்புதங்கள் (Miracles of Kalki) என்ற புத்தகத்திலிருந்து ஓர் அனுபவம்

நானும் மது அருந்தி மற்றவர்களையும் குடிக்க வைப்பதில் எனக்கு ஒரு அலாதி சந்தோஷம். என் வீட்டுச் சுவர்களில் கூட போதையின் நெடி அடிக்கும். இதனால் வாழ்க்கை நாசமாகிக் கொண்டிருந்தது. பல்வேறு பிரச்சனைகளால் செய்வதறியாது திகைத்திருந்த வேளையில் கல்கி ஆசிரமத்தில் "சம்ஸ்கார ஷுத்தி" எனும் கர்ம விமோசன ஆன்மிகப் பயிற்சியில் கலந்து கொண்டேன்.

இதற்கிடையில் என் காலில் பதினைந்து வருடங்களாக ஒரு கொடிய வலி என்னை வாட்டிக் கொண்டிருந்தது. என்ன வைத்தியம் செய்தும் பலனிருக்கவில்லை. பயிற்சியின் இரண்டாவது நாள் என் கால்வலி அதிகமாகியது. அன்று மாலை ஸ்ரீ கல்கி எனக்கு உள் உலகப் பயணத்தைத் துவக்கினார். பகவான் அருளால் என் மனக்கண் முன் என் பூர்வஜென்மம் தெள்ளத் தெளிவாகத் தெரிய ஆரம்பித்தது. கீழ்ஜாதியில் பிறந்திருந்த எனக்கு, கோவணத்துடன், கையில் தப்பட்டையோடு, கள் குடித்துவாறு ஊரைச்சுற்றி ஆடிப்பாடி மற்றவர்களை மகிழ்விப்பதே பொழுது போக்கு என்பதைப் பார்த்த எனக்கு, பகவான் மேலும் விரிவாகக் காட்டினார்.

நான்கு கால்களும் கட்டப்பட்ட எருது ஒன்று என்முன் கிடந்தது. அதற்கு லாடம் அடிக்கையில், குடிபோதையினால் கவனம் இல்லாமல், அதன் சதையில் ஆணி அடித்து விட்டேன். அந்த வாயில்லா ஜீவன் துடிதுடித்தது. போதை தலைக்கேறி இருந்த நான் அதைச் சிறிதும் உணரவில்லை. இந்தப் பூர்வஜென்மக் காட்சியைப் பார்க்கப் பார்க்க என்னுள் ஒரு தாங்கொணா வலியை உணர்ந்தேன். பச்சாதாபம் என் இதயத்தை உருக்கிப் பிழிந்தது. கை கால்களைத் தரையில் அடித்தவாறு உருண்டு புரண்டு கதறியழுதேன். என் இதயம் வெடித்துவிடும் போலிருந்தது. பகவான் என் வாழ்க்கையில் முதன்முதலாகப் பிறர் வலியை உணரச் செய்தார். இந்தப் பூர்வ ஜென்மவினை சம்ஸ்காரமே என்னை இந்த ஜென்மத்திலும் குடிப்பழக்கமாக, பணப்பிரச்சனையாக, கால்வலியாக வாட்டியது என்றுணர்ந்தேன். பகவானிடமும், மானசீகமாக அந்த எருதினிடமும் மன்னிப்புக்கேட்டு, என்னை இதிலிருந்து விடுவிக்கும்படி வேண்டினேன். அந்த நிமிடமே ஏதோ அமிலம் போன்ற ஒன்று மிகுந்த கெட்ட வாசத்தை ஏற்படுத்தியவாறே என்னை விட்டு வெளியேறியதை உணர்ந்தேன். என்ன ஆச்சரியம்! அந்த அறை முழுதும் குடியின் துர்நாற்றம் எங்கிருந்து வருகின்றது என்று வியந்து அனைவரும் சுற்றுமுற்றும் பார்த்தனர். பல ஜென்மங்களாக என்னைக் கைதியாக்கி வைத்திருந்த குடிப்பழக்கத்திலிருந்து சம்பூர்ண விடுதலை பெற்றேன். அடுத்த நாளே என்னைப் பல வருடங்கள் பாடுபடுத்திய கால் வலி முற்றுமாக மறைந்தது. இன்றுவரை கால்வலி என்னை அண்டவில்லை. என் வாழ்க்கை முற்றிலும் மாறிவிட்டது. என் அனுபவத்தை எழுதுகையில் பகவானின் பொன்மொழி ஒன்று நினைவுக்கு வருகிறது - **"உன் கடந்த காலமே நிகழ்காலத்திலும் தொடர்ந்து உன் எதிர்காலமாக மாறுகின்றது."**

திரு. சந்திரசேகர், ஹைதராபாத். போன் : 040-23400654

ஸ்ரீ கல்கியின் அருளைப் பெற இம்மூலமந்திரத்தை தினமும் 21 முறை உச்சரிக்கவும்.

"ஓம் சச்சிதானந்த பரப்பிரம்ம புருஷோத்தம பரமாத்மா
ஸ்ரீ பகவதி சமேத ஸ்ரீ பகவதே நமஹ"

-மீண்டும் மலரும்...

சொல்ல விரும்புகிறோம்!

❖ 'பொசுங்கிப் போவது முகம் மட்டுமல்ல.' கட்டுரையில் வெளியான ஆசிட் வீச்சினால் பாதிக்கப்பட்ட ஸ்ருதியின் புகைப்படத்தைக் கண்டு மனம் அதிர்ச்சியானது. இதைச் செய்யும் குற்றவாளிகளுக்கு விசாரணை, ஜாமீன் என்று தள்ளிப் போடாமல் உடனடியாக தண்டனை தர ஏதுவாக நம் இந்திய அரசியல் சட்ட திட்டங்கள் கடுமையாக இருக்க வேண்டும்.

தருமபுரி, சாந்தி சுரதசாமி.

❖ 'உணவில் இருக்குது ஆரோக்கிய ரகசியம்' இணைப்பு எல்லோருக்கும் உபயோகப் படும்படியாக இருக்கிறது. எந்தெந்தப் பொருளில் என்னென்ன சத்துக்கள் இருக்கிறது எனவும், சில ரெசிப்பி செய்முறையும் கூறியது எங்களைப் போன்ற வாசகிகளுக்கு வரப்பிரசாதம். முக்கியமாக, புளி, மிளகாயைத் தவிர்த்து மிளகு உபயோகப்படுத்தலாம் எனக் கூறியது முத்தாய்ப்பாக இருந்தது.

சென்னை - 40, எஸ். ரமாமணி.

❖ இலவச இணைப்பான "உணவில் இருக்குது ஆரோக்கிய ரகசியம்" மிகவும் பயன்மிக்கது. நாவுக்கு அடிமையாகி, கண்டதைத் தின்று, வயிற்றுக்குள் தள்ளினால், அவதிப்படுவது பொல்லாத அந்த நாக்கு அல்ல. வயிறைக் குப்பைத் தொட்டியாக்கினால், அதன் மூலம், பலவித நோய்களுக்கும் அடிமை ஆகிவிட வேண்டியதுதான். புத்திசாலியான முன்னோர்கள், கடவுள் பெயரில் உபவாசம் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை வலியுறுத்தியது நினைவுகூறத்தக்கதே.

கோயமுத்தூர், கோமதி அனந்தமணி.

❖ 'ஒருநாள் கூத்துக்கு இத்தனை ஆடம்பரமா?' என்ற ஆதங்கம் மிக மிக நியாயமானதே! இந்த ஒருநாள் கூத்துக்காக, அதன் ஆடம்பரமான செலவுகளுக்காக, பெற்றோர்கள் காலம் பூராவும் மீள முடியாத கடன் வலையில் தள்ளப்படுகிறார்கள். "கல்யாணத்தை நல்லா கிராண்டா செய்து தருவாங்க" என்பதும் திருமணத்தை உறுதிப்படுத்தும் ஒரு பெரிய 'ப்ளஸ் பாயிண்ட்'டாக, பிள்ளை வீட்டாரிடையே எடுத்துக் கொள்ளப்படுவது வருந்த வேண்டிய விஷயம்.

ஒரிஸ்ஸா, சுமதி சுப்பிரமணியன்.

❖ நியூஸ் சாலட் படித்ததும், ஒரு மாதப் பத்திரிகைகளைப் படித்த திருப்தி கிடைப்பதுடன், பொது அறிவும் வளர்கிறது.

சிதம்பரம், ஸ்ரீவித்யா காளிதாஸ்.

❖ "கண்களைத் திருடும் க்ளாக்கோமா!" கட்டுரை எங்கள் அறிவுக் கண்ணை திறக்கச் செய்து விட்டது. இன்று வருமோ? நாளைக்கே வருமோ? என்று 'க்ளாக்கோமா' அறிய முடியாத பட்சத்தில் வருடம் தவறாமல் கண் பரிசோதனை செய்து கொள்வதுதான் சிறந்த வழி.

சென்னை - 13, ஆர். ஷியாமளா.



❖ மாறன் சுவையான தோசையைச் சுட்டுப் பார்த்து விட்டு புது தோசைக்கல்லையும், புது மருமகளையும் ஒப்பிட்டு, ஆஹா, ஒரு நவீன இணைப்புப் பாலத்தை கட்டிக் காண்பித்துள்ளார்!

பெங்களூர் - 19, டி. மல்லிகா தேவி.

❖ சகோதரி லலிதா வெங்கடரமணன் எழுதியிருக்கும் நட்சத்திர ஸ்லோகங்கள் இதுவரைக்கும் நான் கேள்விப்படாததாக இருக்கிறது. ஸ்ரீயின் அருளைப் பெற, அந்தந்த நட்சத்திரத்திற்கு உரியவர்கள் சொல்லி வந்தால் விசேஷ பலன்கள் என்று கூறி வெளியிட்டிருப்பது எல்லோர்க்கும் பயன் தரும்.

மதுரை, ஆர். பிருந்தா.

புது தோசைக் கல்லும், புது மருமகளும்!

❖ அவசரத்தில் இயங்கும் உலகில் தேவையில்லாத பிரச்னைகளைத் தன்னுள்ளே போட்டுக் கொண்டு அமைதியில்லாமல் அலைபவர்களுக்கு, ஓம் பூர்ணானந்த வித்யாகரின் கட்டுரை சரியான வழிகாட்டி.

திருச்சிராப்பள்ளி, அ. ருத்ரி ராஜேஷ் கோபால்.

அட்டை வண்ணப்படம் : **ஷங்கர் சத்யமூர்த்தி**

செல்போன் செல்லக்குட்டி!



'மொபைல் ஃபோன்' இது இன்றைய அதிநவீன உலகில் அத்தனை பேரையும் தன் ஆதிக்கத்தில் ஆட்டிவைக்கும் ஒரு கையடக்க விஞ்ஞான சாதனை! பத்தாம் வகுப்பு மாணவர் முதல் மிகப் பெரிய பிஸினஸ்மேன் வரை, ஆட்டோ ஓட்டுநர் முதல் ஆகாசத்தில் பறக்கும் பைலட் வரை... மொபைலை ஒரு செல்லக்குட்டி மாதிரி தூக்கிக் கொண்டு அலைகிறார்கள். மொபைல் கையில் இருந்தால் உலகே நம் வசம்தான்! ஈமெயில் அனுப்பலாம், பொழுது போகாவிட்டால் விளையாடலாம், ஏன் சினிமா கூடப் பார்க்கலாம்! அந்த மொபைலை சரியானபடி பராமரிப்பதும் மிக அவசியம். அதற்கான சில டிப்ஸ் இவை.

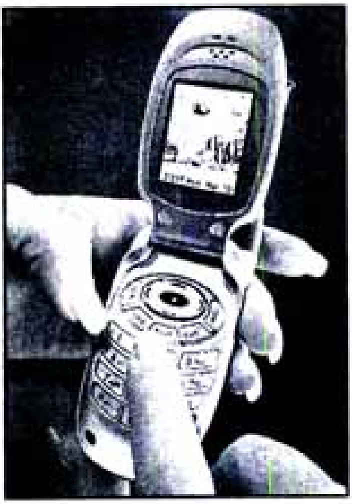
- மொபைல் ஃபோனை ஈரக்கையால் தொடக் கூடாது. தண்ணீர் படும் இடங்களில் வைப்பதோ, மழையில் நனைப்பதோ கூடாது. அப்படி தண்ணீர் பட்டு விட்டால் உடனே ஆஃப் செய்து விட்டு நன்கு உலர விடவும். ஈரத்தால் உள்ளே இருக்கும் இயந்திர பாகங்கள் பழுதடைந்தால், உபயோகத்திறன் குறைந்து விடும்.
- மொபைலை கீழே போடக் கூடாது. மேல் பாகமும், உள் பாகங்களும் விரிசலடைந்தால், சரியாகக் கேட்காது. கையில் வைத்துக் கொள்வதைத் தவிர்த்து கழுத்தில் தொங்க விட்டு பாக்கெட்டிலோ, இடுப்பு பெல்ட்டிலோ வைத்துக் கொள்வதே நல்லது.
- ப்ரீஃப்கேஸ் மற்றும் ஹேண்ட்பேகில் வைத்தால் மற்ற சாமான்களுடன் உராய்ந்து வீணாகி விடும். மொபைல் வாங்கியவுடன் அதற்குச் சரியான உறையை வாங்கி அதில் வைக்கவும்.
- அதிக வெப்பம், அதிக குளிர்ச்சி இவற்றால் செல்ஃபோனிலுள்ள பாட்டரிகள் பாதிக்கப்படும். விரைவில் வீணாகி விட வாய்ப்புண்டு.
- ஃபோனிலுள்ள பாட்டரி முழுதும் சார்ஜான பின்பு அதை சார்ஜரிலிருந்து எடுத்து விட வேண்டும். அதற்கு மேலும் சார்ஜ் செய்தால் அதிக வெப்பத்தால் பாட்டரி வீணாவதுடன், உள் பாகங்கள் உருகவும் வாய்ப்புண்டு.
- மொபைலை விட அதனுள்ளிருக்கும் பாட்டரிகளின் பாதுகாப்பு மிக முக்கியமானது.
- பாட்டரிகளை எடுக்கும் போதும், போடும் போதும் எதன் மேலும் இடிப்பதோ, கீழே போடுவதோ கூடாது. அதிலுள்ள ஃபோன் மற்றும் பாட்டரிகளை இணைக்கும் உலோகத் தொடர்புடைய தகடுகளை மிக கவனமா கக் கையாள வேண்டும்.
- பாட்டரிகளை எடுக்குமுன் மொபைலை அணைத்து விடவும். பலர் இதுபோல் செய்வதில்லை. இதனால் பாட்டரியின் சக்தி குறைந்து விடும்.
- பாட்டரிகளை சூரிய வெளிச்சம் நேரடியாகப் படும் இடங்களில் வைக்கக் கூடாது.



● நிக்கல் மெட்டல் ஹைட்ரைட் (NIMH,) லித்தியம் இயான் (Li ion) பேட்டரிகள் நல்ல தரம் வாய்ந்தவை. இவையே நவீன மொபைல் ஃபோன்களில் உபயோகிக்கப்படுபவை. நிக்கல் காட்மியம் பாட்டரிகள் சரியானபடி ரீசார்ஜ் செய்யப்படாவிட்டால் விரைவில் வீணாகி விடும்.

● எப்பொழுதும் மொபைல் ஃபோனில் ஒரிஜினல் பாட்டரிகளையே பயன்படுத்துவது நீண்ட நாள் உழைப்பைத் தரும்.

● பல மொபைல்களில் சார்ஜ் குறைந்ததும், ஒரு 'பீப்' சத்தம் ஏற்பட்டு, ரீசார்ஜ் செய்ய வேண்டியதை நினைவுறுத்தும். உடன் ரீசார்ஜ் செய்ய முடியாத போது மொபைலை ஜீரோ ரிங் வேல்யூம் ஜீரோ பேக்லைட் நான் வைபரேஷன் மோடில் வைத்து விடவும்.



● புதிய மொபைல் வாங்கும் போது முழுவதுமாக சார்ஜ் ஆகியிருக்காது. அதன் உபயோகிக்கும் முறையில் கண்டபடி குறைந்தபட்சம் 14 மணி நேரம் சார்ஜ் செய்ய வேண்டியது அவசியம். 2 அல்லது 3 மணி நேரத்தில் சார்ஜ் ஆகி விட்டதாக அறிவிப்பு வந்தாலும் அதைப் பொருட்படுத்தாமல் தொடர்ந்து சார்ஜ் செய்யலாம்.

● பாட்டரிகளை ஸ்கூட்டர் சாவி போன்ற இரும்புச் சாமான்களுடன் வைப்பது கூடாது.

● நெருப்பின் அருகில் வைக்கக் கூடாது.

● பாட்டரியை நாமே பிரித்து சேர்ப்பது கூடாது.

● பாட்டரி சரியாக வேலை செய்யவில்லை என்று தோன்றினால் அதற்குரிய தகுதி பெற்ற டீலரிடம் கொண்டு சரிசெய்யவும்.

● பாட்டரியை உபயோகிக்காமல் சில மாதங்கள் வைத்திருந்தால் அது செயலிழந்து விடும்.

● தரமான, நம்பகமான பாட்டரிகளையே உபயோகியுங்கள்.

● மொபைல் வாங்கியவுடன் கஸ்டமர் சர்வீஸில் பதிவு செய்யவும். அவர்கள் உங்கள் IMEI எண்ணையும் SIM எண்ணையும் ரெகார்ட் செய்து வைத்து விடுவர். இதனால் ஃபோன் தொலைந்தாலோ, திருடு போனாலோ அவர்களுக்கு அறிவித்தால், அவர்கள் அந்த SIM நம்பரை அடுத்தவர் பேச முடியாமல் ப்ளாக் செய்து விடுவர்.

● 15 இலக்கமுள்ள ஒவ்வொரு மொபைலுக்குமான தனிப்பட்ட IMEI என் ஒரு ஸ்டிக்கரில் குறிக்கப்பட்டு பாட்டரியின் கீழ்ப்பகுதியில் ஒட்டப்பட்டிருக்கும். உங்கள் மொபைலில் #06# என்ற குறியீடுகளை அழுத்தி அந்த எண்ணை திரையில் காணலாம்.

● மொபைல் உபயோகத்தில் இல்லாத போது ஹேண்ட்பேக் அல்லது சட்டைப் பையில் வைக்கவும். ரயில், பஸ் பிரயாணத்தின் போது கையில் வைத்திருந்தால் தவறி கீழே விழ வாய்ப்புண்டு.

● மும்முரமாக ஷாப்பிங் செய்யும் போது, கவுண்டரில் பணம் எடுக்கும் போது, மொபைலைக் கீழே வைக்காதீர்கள். மறந்து விடவும், அடுத்தவர் திருடவும் வாய்ப்புகள் அதிகம்.

● நின்று கொண்டிருக்கும் காரில் மொபைலை மறைவாக வைத்து விட்டுச் செல்லவும்.

● உபயோகிக்கத் தெரியாதவரிடம் மொபைலை கண்டிப்பாகக் கொடுக்காதீர்கள். இயக்கும் முறை தெரியாமல் ஏதாவது பட்டனை அழுத்தினால், நீங்கள் ஸ்டோர் செய்து வைத்த பெயர்கள் மற்றும் எண்கள் அத்தனையும் அழிந்து விட வாய்ப்புண்டு.

● சிறு குழந்தைகளை மொபைலை உபயோகிக்க அனுமதிக்காதீர்கள். அவர்கள் வேகமாயும், அழுத்தமாயும் பட்டன்களை அமுக்கினால் அவை வீணாகிவிடும்.

● ஸ்கூட்டர், பைக், காரில் செல்லும் போது மொபைல் ஃபோனில் பேசிக் கொண்டே பயணிப்பது மிக ஆபத்து. ஓரமாக நிறுத்தி விட்டுப் பேசவும்.

● பொது இடங்களில், மக்கள் கூட்டம் நிறைந்த இடங்களில் பேசும் போது நம்மைச் சுற்றியிருப்போரை கவனத்தில் கொண்டு எந்த விஷயத்தையும் பேசவும். பணம், மற்றும் இருவர் தனிப்பட்ட விஷயங்களைப் பேசுவது சரியல்ல.

● ஃபோனை கம்பெனியில் தொடர்பு கொண்டு இன்ஷ்யூர் செய்யவும்.

● மொபைல் என்பது அவசரத்திற்கு அவசியத்திற்கு பேச என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்ட சாதனம். இதில் அநாவசியமாகவும், அர்த்தமில்லாமலும் பேசி அதன் பயனை வீணடிப்பது சரியல்ல.

— ராதிபாலு

கோடைக்கால உல்லாச பயணங்கள்!

இந்தச் சிறப்பு சலுகையின்
வாய்ப்பை நழுவ விடாமல்
இன்றே பதிவு செய்யுங்கள்.

Complete Package Tours organised

- Hotel accomodation
- Car Rental
- Shopping
- Food
- Travel bookings
- Sight seeing
- Air / Rail Booking



Pleasure & Pilgrimage Trips with Discounted prices at following Hotels or equivalent

- **Chennai** - VIJAY PARK
- **Madurai** - GERMANUS
- **Trichy** - ROYAL SOUTHERN
- **Kancheepuram** - TM
- **Mamallapuram** - MGM Beach Resort
- **Pondicherry** - ANNAMALAI
- **Thanjavur** - ORIENTAL TOWER
- **Kumbakonam** - ARK
- **Vaitheeswaran Koil** - SADABISHEGAM
- **Ooty** - MOTI MANOR
- **Kodaikanal** - GOLDAN PARKS INN
- **Kanyakumari** - SHINGAR INTERNATIONAL
- **Cochin** - YUVARANI
- **Palakkad** - KAIRALI
- **Thekkady** - CARMELA HAVEN
- **Alapuzha** - HOUSE BOAT
- **Kovalam** - ISOLO DE COCCO
- **Munnar** - WEST WOOD / HILL VIEW
- **Tirupati** - FORTUNE
- **Bangalore** - VINTAGE
- **Mysore** - SANDESH DE PRINCE
- **Mumbai** - HERITAGE
- **Goa** - RONILS / CIDADE GOA
- **Delhi** - CROWNE PLAZA
- **Jaipur** - KK ROYAL / ARYA NIWAS
- **Udaipur** - PARAS MAHAL
- **Jodhpur** - ABHIYAS
- **Ajmer** - MAN SINGH PALACE
- **Chandigarh** - AROMA
- **Shimla** - DE PARK
- **Manali** - WHISPERING ROCK
- **Haridwar** - CLASSIC RESIDENCY
- **Agra** - HOWARD PARK PLAZA
- **Varanasi** - SURYA
- **Rishikesh** - NEERAJ BHAVAN

WELCOME TOURRS AND TRAVELS

Govt. Of India Recognised

150, Mount Road, Chennai - 2. Tamilnadu, India.

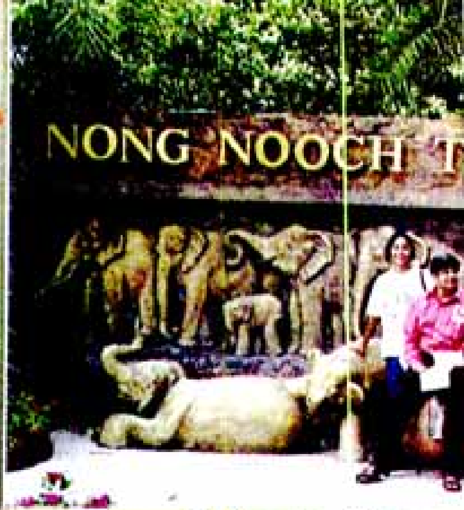
Ph : 28460614, 28460906, 28460677, 28460688 Fax : (0091-44) 28461645

Website : http : //www.allindiatours.com E-mail : welcome@md2.vsnl.net.in

IATA



• தங்க புத்தர்



கண்ணை மட்டும் சீண்டும் புலிகள்!

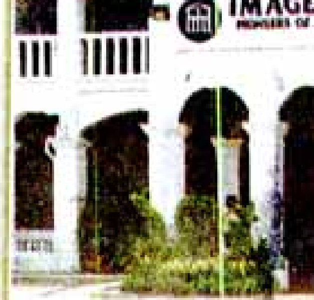


நான், என் கணவர், மகன், மருமகள், இரண்டு பேத்திகள் ஆறு பேரும் பத்து நாள் சிங்கப்பூர், பாங்காக், பட்டயா சுற்றுலா சென்று விட்டுத் திரும்பினோம். இது ஒரு 'பேகேஜ் டூர்' விமானக் கட்டணம், ஏர்போர்ட்டிலிருந்து ஹோட்டலுக்கு வண்டி, ஹோட்டல் அறைகள் வாடகை, தினம் காலை 'ப்ரேக்ஃபாஸ்ட்', ஏதாவது ஒரு இடம் சுற்றிக் காண்பித்தது. இத்தனையும் நாங்கள் கட்டிய பணத்தில் அடக்கம். இந்தப் பயணத்தில் முக்கியமாகக் கூற வேண்டியது, நாங்கள் எந்த இடத்திலும் எதற்காகவும் காத்திருக்க வேண்டிய தேவையில்லாத அளவு ஒவ்வொன்றும் திட்டமிட்டபடி நடக்க, 'ட்ராவல்ஸ்'காரர்கள் ஏற்பாடு செய்திருந்தது தான்!

முதலில் சிங்கப்பூர் 'ச்சாங்கி' ஏர்போர்ட் சென்றடைந்தோம். சிங்கப்பூரில் வேறு எதுவும் பார்க்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை, 'ச்சாங்கி' ஏர்போர்ட் ஒன்றைப் பார்த்தாலே போதும். எங்கும் எதிலும் பளபளப்பு, மினுமினுப்பு. சுத்தம்... சுத்தம்... சுத்தம் (ரெஸ்ட் ரூம் உள்பட!)! மிகப் பெரி...ய்ய, அதிநவீனமான ஏர்போர்ட். மிக பிரமிப்பை



• வாயில் காப்போன்





வெளிநாடு போகலாமா?

ஏற்படுத்தியது.

கேட்டில் 8 மணிக்கு எங்களுக்கான பஸ் வரும் என்றார்கள். அதே போல் வந்தது! அவர்களிடம் இருக்கும் வவுச்சரை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, நாங்கள் தங்க வேண்டிய ஹோட்டலுக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். நீண்ட பயணம். பாதி சிங்கப்பூர், சுற்றிக் காண்பித்தது போல் ஆகிவிட்டது. பஸ்ஸில் டிரைவர், கண்டக்டர் எல்லாம் ஒருவரே. அவரின் சுறுசுறுப்பு, நாம் பார்க்காத ஒன்று!

ஹோட்டல் இருந்த வீதியான 'ஆர்ச்சர்ட்' ரோடு என்பதே பார்க்க வேண்டிய முக்கியமான ஒன்று. இரண்டு பக்கங்களிலும் வானளாவிய கட்டிடங்களும், பெரிய பெரிய மால்களும்... பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம். சிங்கப்பூரில் பார்க்க வேண்டிய இடங்கள் நிறைய இருந்தாலும், முக்கிய மானவை 'சென்டோஸா ஐலண்ட்' மற்றும் முகம்மது முஸ்தபா கடை (இது முக்கியமாக நம் தென்னிந்தியர்களுக்கு!)

ஸென்டோஸா ஐலண்டுக்கு நேராக ஒரே பஸ். (பஸ்ஸா? புஷ்பக விமானம்தான்!) அந்த ஐலண்ட் பூராவும் சுற்றிப் பார்க்க வேண்டுமென்றால் குறைந்த பட்சம் ஒரு வாரமாவது வேண்டும். சுற்றிப் பார்க்க வசதியாக 'மோனோ ரயில்' விட்டிருக்கிறார்கள். ஏழு ஸ்டேஷன்கள். நாம் ஒவ்வொன்றிலும் இறங்கி, அங்குள்ள முக்கிய இடங்களைச் சுற்றிப் பார்த்து விட்டு, திரும்பவும் ஏறி அடுத்த இடத்திற்குச் செல்லலாம். அதில் முக்கியமாகப் பார்க்க வேண்டியது, அவர்களுடைய அரசாங்கச் சின்னமான 'மெர்லையன்' பெரிய உருவம். அதன் மேலே ஏறிப் பார்க்க 'கேபின்-கார்கள்' செல்கின்றன. மிக அபூர்வமான சிலை. இது தவிர 'இமேஜஸ் ஆஃப் சிங்கப்பூர்' பார்க்க வேண்டிய ஒன்று.



• மெர்லயன் சிலை



• யானை சாகஸம்



• அல்கஸார் ஷோ



சிங்கப்பூரின் வளர்ச்சியைப் படிப்படியாக, பண்டமாற்று காலத்திலிருந்து, இன்றுள்ள மாரியம்மன் கோவில் தீமிதி வரை எல்லாவற்றையும் தத்ரூபமாக உயிருள்ள சிலைகள்

போல் செய்து விவரித்திருக்கிறார்கள். ஆங்கிலேய சிப்பாய்கள் பொம்மைகளைப் பார்க்கும் போது உண்மைச் சிப்பாய்களோ என்று தோன்றுகிறது. எல்லாம் ஆளுயர பொம்மைகள். மினி மாரியம்மன் கோவில். இது தவிர பெரிய பெரிய ஃபோட்டோக்கள். உண்மையிலேயே பிரமிப்பை ஏற்படுத்தியது.

மறுநாள் காலை பிரேக்ஃபாஸ்ட் முடிந்துக் கொண்டு முகம்மது முஸ்தபா கடை (கடல்)க்கு பஸ்ஸில் சென்றோம்.

இங்கு ஒன்று கூற வேண்டும். பிரேக்ஃபாஸ்ட் என்றதும் இட்லியோ, தோசையோ இல்லை. கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ் வெரைட்டி. என்றால் 4, 5 விதம், பழங்கள் (தோல் சீவித் துண்டு போட்டு), நிறைய விதவிதமான ஜூஸ்கள், பிரட், பன், விதவிதமான ஜாம்கள், வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு, 'சாலட்'கள், பட்டர் இன்னும் விதவிதமான பதார்த்தங்கள் (எல்லாம் வெஜிடேரியன்) கடைசியில் காபி, டீ! 'கல்யாண சமையல் சாதம்' என்பது போல் முதலில், இத்தனையும் பார்க்கும் போது, ஆவல் ஆவலாக, எதை எடுத்துக் கொள்வது என்று குழம்புமளவிற்கு, தேடித் தேடி எடுத்துச் சாப்பிட்டோம்! இரண்டொரு நாளிலேயே கொஞ்சம் அலுக்க ஆரம்பித்தது. டிரிப் முடியும் சமயம் கிட்டத்தட்ட 'ஃப்ரேக் பாஸ்ட்' என்றாலே எதிர் திசையில் ஓட ஆரம்பித்து விட்டோம்!

இப்பொழுது, முகம்மது முஸ்தபா கடைக்குச் செல்வோமா? அங்கு கிடைக்காத பொருளே கிடையாது - அப்பா, அம்மா தவிர!

ஊரிலிருந்து வந்திருந்த என் மகன், திடீரென்று ஆப்பம் வேண்டுமென்று கேட்க, ஒரு கப் சாதத்தை மிக்ஸியில் கூழாக அரைத்து அதனுடன் ஒரு கப் இட்லி மாவு கலந்து, ஒரு கரண்டி தேங்காய்ப் பால், சிட்டிகை சோடா மாவு, சிறிது கலந்து ஊற்ற இந்த 'திடீர் ஆப்பம்' சூப்பர் என்று என் மகனைச் சொல்ல வைத்தது.

- வி. விஜயராணி



'வாட்ச்' என்றால் ஓர் ஐயாயிரம் 'வாட்ச்'. இதே போல் எல்லாச் சாமான்களும். காலை 10 மணி முதல் சாயங்காலம் 5 மணி வரை அந்த ஒரு கடையிலேயே நேரம் செல வழித்தோமென்றால், பாருங்களேன்! நடுவில், பக்கத்திலேயே இருக்கும் 'அன்னபூர்ணா'வில் சாப்பிட்டு வந்தோம். சிங்கப்பூரில் ஒரு சௌகரியம், நம் சாப்பாடு கிடைக்கும்.

இன்னும் நிறையப் பார்த்து, பிரமித்து பாங்காக் போனோம். வேனில் ஹோட்டல் 'அமாரி' சென்றடைந் தோம். பாங்காக்கில் உள்ள ஒரு சிக்கல், நம் சாப் பாடு கிடைக்காதது. நாங்கள் பருப்புப் பொடி, சட்னிப் பொடி, நல்லெண்ணெய் என்று கொண்டு போயிருந்தோம். ஹோட்டலில் 'ஸ்டீம்ட் ரைஸ்' கிடைக்கும். அங்கங்கு தயிர், உறை ஊற்றிக் (ஊரிலிருந்து கொண்டு போன தயிரில் ஆரம்பம்) கொண்டோம். பற்றாக் குறைக்கு 'யோகர்ட்'. 'சிப்ஸ்' வாங்கிக் கொண்டு, கொண்டு போன சாமான்கள், ஊறுகாய் எல்லாவற்றையும் வைத்து விருந்தே படைத்துக் கொண்டு விட்டோம்.

பாங்காக் நகரம் வெகு அழகானது. எங்கு பார்த்தாலும் விதவிதமான, வண்ண வண்ணப் பூக்கள். விதவிதமான செடிகள், ஹோட்டல் ரூமில், லவுஞ்சில், டைனிங்ஹாலில் எங்கும் ஜாடிகளில் நிஜப் பூக்கள். செயற்கைப் பூங்கொத்துக்களே கிடையாது.

முக்கியமாக பாங்காக்கில் பார்க்க வேண்டியவை பலவித புத்தர்கள். அவைகளில் முக்கியமானவை 'தங்க புத்தர்' 'சயன புத்தர்', மரகத புத்தர்.

தங்க புத்தர் :

கோவிலை தாய்லாந்தில் 'வாட்' என்று கூறுகிறார்கள். 'சுகதோய்' - தங்க புத்தர் என்று அழைக்கிறார்கள். இந்த கோயிலுக்குப் பெயர் 'வாட் த்ரைமித்ர'. உட்கார்ந்த நிலையில் இருக்கும் இந்த புத்தர் சிலை ஐந்தரை டன் சொக்கத் தங்கத்தில் செய்யப்பட்டது! மேலே இருக்கும் சாண்டலியர் விளக்கில் சூரிய ஒளி பட்டு, அந்த ஒளியில் தங்க புத்தர் 'தக, தக' என்று மின்னுகிறார். புத்தரை விட்டு கண்ணை எடுக்கவே மனமில்லை. அத்தனை சாந்தமான அழகு. 700 வருடத்திய கோவில். புத்தருக்குப் பூணூல் அணிவித்திருக்கிறார்கள் (தங்கத்தில் தான்).

நம்மூர் வழக்கப்படி, அங்கும் காலணிகளைக் கழற்றி விட்டுத்தான் கோவிலுக்குள் செல்ல வேண்டும். சந்நிதிக்கு எதிர்ப்புறம் ஒரு புத்தர் சிலை இருக்கிறது. ஜனங்கள் மிகவும்



• மரகத புத்தர் கோவில்

பயபக்தியாக, ஆளுக்கு ஒரு தாமரை மொட்டும், மெழுகு வர்த்தியும் கொண்டு வந்து ஏற்றி, தாமரை மொட்டை பாதங்களில் வைத்து வணங்குகிறார்கள்.

2. சயன புத்தர் :

இக் கோயிலை 'வாட்போ' என்கிறார்கள். சயன நிலையில் இருக்கும் இந்த புத்தரின் நீளம் 46 மீட்டர், உயரம் 15 மீட்டர்! ஒருக்களித்து, ஒரு கையைத் தலைக்கு உயரமாக வைத்துப் படுத்திருக்கும் நிலை. இந்த புத்தரைப் பார்க்க வேண்டுமானால் சுற்றிச் சுற்றி வந்தால்தான் முடியும். பிராகாரத்தின் மறு பக்கம் 108 சட்டிகள் கட்டி விட்டிருக்கிறார்கள். பக்தர்கள் சில்லறை மாற்றி 108லும் போட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். நினைத்தது நடக்கும் என்ற நம்பிக்கை!

3. மரகத புத்தர் :

அரசர்களால் தொழப்படும் இந்தப் பச்சைக் கல் (ஒரே கல்) புத்தர் சிலை அரச அரண்மனைக்குள் நடுநாயகமாக இருக்கிறது. மரகத புத்தரின் மடியின் நீளம் (உட்கார்ந்த நிலை) 48.3 செ.மீ., அகலமும், பீடம் சேர்ந்த உயரம் 66 செ.மீ. 1431 கி.பி.யில் கிடைத்ததாகக் கூறுகிறார்கள். 1784 மார்ச் 22ம் தேதி வரை பல அரசர்கள் (தாய்லாந்து) கைமாறி கடைசியில் பாங்காங்கில் இப்பொழுது இருக்கும் 'ராயல்பாலஸ்'ஸில் ஸ்தாபிதம் செய்யப்பட்டது.

• சயனபுத்தர் கோவிலில் இசை விருந்து



நாம் அருகில் சென்று பார்க்க முடியாது. ஏனெனில் ராயல் அலங்காரங்கள் வெகு தூரம் வரை செய்திருக்கிறார்கள். ஆனால் மரகத புத்தர் மிக உயரத்தில் வீற்றிருப்பதால், நன்கு தரிசிக்க முடிகிறது. மக்கள் வெகு அமைதியாகத் தியானம் செய்கிறார்கள்.

அரண்மனை வளாகத்துள்ளேயே ஓர் இடத்தில் கம்போடியா நாட்டு பிரசித்தமான, விஷ்ணுவுக்கு அர்ப்பணமான 'அங்கோர்வாட்'டின், ரிப்ளிகா செய்து வைத்திருக்கிறார்கள். வெகு அபூர்வமாக இருக்கிறது.

அரண்மனைக்குள் சுற்றிச் சுற்றிப் பார்க்க எவ்வளவோ அபூர்வமான விஷயங்கள் இருக்கின்றன. வெயிலும், கால் வலியும் இல்லாவிட்டால் இன்னும் நிறையப் பார்த்திருக்கலாம்.



• சயனபுத்தர்

தாய்லாந்து அரசர்களை 'ராமா' என்கிறார்கள். மக்கள் அரசரை விஷ்ணுவின் அவதாரமாகவே மதிக்கிறார்கள். அதனால் அரசரிடம் அபார பக்தியும், மரியாதையும் வைத்திருக்கிறார்கள்.

ராயல் பேலஸை, தாய்லாந்து மக்கள் மிகவும் புனிதமாகவும், மரியாதைக்குரிய இடமாகவும் கருதுகிறார்கள். அதனால் - 1. எல்லோரும் பாதம் மூடிய காலணிகள்தான் அணிந்து செல்ல வேண்டும். செருப்பு அணியக் கூடாது. மரகத புத்தரை தரிசிக்கும் போது ஷூவையும் கழற்றி விட வேண்டும். 2. ஆண், பெண் யாராயிருந்தாலும், மினி,


AJINOMOTO
"அஜினோமோட்டோ
இயற்கையான,
100% வெஜிடேரியன் தூளான்னு
என் மருமக கிட்ட கேட்டேன்."
MADE FROM SUGARCANE AND TAPIOCA
"அஜினோமோட்டோ
கரும்பு மற்றும் மரவள்ளிக்கிழங்கிலிருந்து
தயாரிக்கப்படறதால அது
100% வெஜிடேரியன் தான்னு
நான் சொன்னேன்."
100%
வெஜிடேரியன்
சிட்டிகையளவு சேர்க்கவும்
அஜினோமோட்டோ
AJI-NO-MOTO
味の素
SINCE 1909
உணவின் சுவையை
மேலும் கூட்டும்!
ஒரு சிட்டிகை இழுத்திடும் அனைவரையும் உங்கள் வசம்!

மிடி, ஷார்ட்ஸ் அணியக் கூடாது. கால் வரை உடுப்பு மூடியிருக்க வேண்டும்.

பிறகு பட்டயாவுக்குப் பிரயாணம். 2 மணி நேரம் ஏ.ஸி.வேன். பட்டயா கடற்கரை நகரம். வெகு அழகான சிறிய நகரம். கடற்கரையை ஒட்டியே எங்கள் ஹோட்டல். ஹோட்டல் லவுஞ்சே ஓர் பெரிய அரண்மனை போல் இருந்தது.

நாங்கள் தேடிப் பிடித்து, இந்தியன் ரெஸ்டாரண்டைக் கண்டுபிடித்து, ரொட்டி, 'நான்', தொட்டுக் கொள்ள 'சப்ஜி', சாதம், தயிர் என்று கிடைத்ததில், சந்தோஷத்தில் மிதந்து, சாப்பிட்டு, 'பில்லை'ப் பார்த்ததும் காற்றுப் பிடுங்கிய பலூனாகிப் போனோம்! 1000 பாத்!! அதாவது 1300 ரூபாய்!!! அடுத்த வேளையி லிருந்து ஸ்டீம்ட் ரைஸ், பருப்புப் பொடி, சட்னிப் பொடிதான்!

அன்று சாயந்திரம் 'அல்கஸார் ஷோ' என்று ஒரு நிகழ்ச்சிக்குச் சென்றோம். தலைக்கு 500 பாத் டிக்கெட். அழகிகள் என்றால் அப்பேர்ப்பட்ட அழகிகள். தந்த பொம்மைகள். கலர் கலர் லைட்டிங்கில், கலர் கலராக. ஜிலுஜிலு உடுப்பு, அலங்காரங்களில் வந்து விதவிதமான நடனங்களை முப்பதுக்கும் மேற்பட்ட பெண்கள் ஆடினார்கள். கண் கொள்ளாக் காட்சி! வெளியில் வரும் போது, "அவர்கள் அனைவரும் பிறவி ஆண்கள். பெண்களாக மாறியவர்கள், மாற்றிக் கொண்டவர்கள்" என்று என் மகன் கூறியதும், அவ்வளவு நேரம் அனுபவித்த ஆனந்தமெல்லாம் மறைந்து, என் நெஞ்சம் சோகத்தால் கனத்தது!

மறுநாள் காலை 'கோரல் ஐலண்ட்' போகும் திட்டம். ஒரு படகிலிருந்து இன்னொரு படகுக்குத் தாவி, அதிலிருந்து கப்பலில் ஏறி, திரும்ப, படகுக்குப் படகு தாவிப் போக வேண்டும் என்பதால், அந்த 'சர்க்கஸு'க்கு உரிய வயதில்லை என்பதால் நானும் என் கணவரும் ஹோட்டலிலேயே தங்கி விட்டோம். கண்ணாடிப் படகு வழியாக 'கோரல் கொடிகள்' பார்ப்பதை விட்டு விட்டோமோ என்று எனக்குச் சற்று ஏக்கம். சாயந்திரம் என் மகனும், குடும்பமும் திரும்ப வந்து,

"கண்ணாடிப் படகெல்லாம் இல்லை. படகில் ஒரு பலகையை நீக்கினால், அடியில் கண்ணாடி இருக்கிறது. அது வழியாக கடற்செடிகள் தெரிந்தன. அவ்வளவுதான்" என்றதும், "அப்பாடா, நாம் எதையும் 'மிஸ்' பண்ணி விடவில்லை. அவர்களும் பவளமெல்லாம் பார்க்கவில்லை" என்று ஒரு அல்ப திருப்தி!

தாய்லாந்தில் தயாராகும் சாமான்களெல்லாம் பட்டாயாவில் மலிவாகக் கிடைக்கும். அங்கு தயாராகும் டீ-ஷர்ட்கள், ஜீன்ஸ், 'ஹாண்ட்-பேக்', பர்ஸுகள் இத்யாதி. என் பேத்திகளுக்கு ஒரே கொண்டாட்டம். டீ-ஷர்ட், ஜீன்ஸ் கடைகளில் புகுந்து விளையாடி விட்டனர்! அங்கு சிறு பெட்டிக் கடை முதல் பெரிய மால்கள் வரை பேரம் பண்ணலாம். ஒருவருக்கும் சரியாக இங்கிலீஷ் பேச வராது. தாய் பாஷையைத் தவிர வேறு மொழியும் தெரியாது. எல்லோரும் கால்குலேட்டர் வைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள்!

பட்டயாவிலிருந்து அரை மணி நேர பிரயாணத்தில் இருக்கும் 'நாங்நூச் டிராபிகல் கார்டன்'க்குச் சென்றோம். அங்கு 4, 5 மேடைகளில் தனித்தனியாக புலிகளைச் சங்கிலி போட்டு (கழுத்தில் மாத்திரம்) கட்டி வைத்திருக்கிறார்கள். அவைகள் கண்ணைத் திறந்து மூடுவதைத் தவிர வேறு ஒன்றும் செய்வதில்லை. அவைகளைக் கட்டிக் கொண்டு, அவைகளின் மேல் உட்கார்ந்து கொண்டு, ஃபோட்டோ எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். அதைப் பார்த்துச் சந்தோஷப்பட இயலவில்லை. மனித வாடைக்கே, சீறிப் பாயும் மிருகத்தை, இப்படிப் பண்ணி வைத்திருக்கிறார்களே என்று வருத்தமாக இருந்தது.

இப்படி இன்னும் நிறைய வீர விளையாட்டுக்கள், ஹோட்டல்களில் காய்கறிகளின் அழகுக் காட்சி, கோயில்கள்... பத்து நாட்களுக்கும் சொர்க்கபூமியில் இருந்தோம் என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

இந்தச் சுற்றுலாவில் முக்கியமாக, தாய்லாந்து மக்களின் பணிவும், இன்முகமும், மரியாதையும் மறக்க முடியாதது. உள்ளம் கொள்ளா மகிழ்ச்சியோடு தாய்நாடு திரும்பினோம்.

— விஜயா ராஜன்

பெண்கள் வாரத்துக்கொருமுறை சில துளியாவது தேங்காய் எண்ணெயை உடம்பில் தேய்த்துக் கொண்டு குளித்தால் சருமம் மிருதுவாக இருக்கும்.

- சி. இராசலட்சுமி.



வாழ்க்கை நிலையை உயர்த்திக் கொள்ள வாருங்கள்!

வாருங்கள். தாரண தமிழ்ப் புத்தாண்டில், சிறப்பான வாழ்க்கை நிலைக்கு உயர்ந்து, உங்கள் குடும்பத்தில் சந்தோஷமும், செழிப்பும் நிறைய வழி கோலுங்கள்.

தாரண
சித்திரை விழா



3-13 ஏப்ரல்'04
புதுமைப் பொலிவு பெறுங்கள்

ஸ்ரீராம் சீட்டுத் திட்டம்: மாதந்தோறும் சேமித்து, அதிலிருந்தே கடன் பெறவும் வகை செய்யும் இருவழி சேமிப்பு முதலீட்டுத் திட்டம். சீட்டு ஏல உச்ச வரம்பு 40% ஆனதால் கசறுத் தொகை (Dividend) உயர்ந்து வருகிறது.

இன்றே ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் கிளைக்கு வாருங்கள். சிறுகச் சேமித்து செல்வச் செழிப்பு பெறும் கலையையும், குறைந்த வட்டியில் கடன் பெறும் நுட்பத்தையும் அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் சிறப்புகள்: ♦ 30 ஆண்டுகளாக பல லட்சம் குடும்பங்களின் முன்னேற்றத்திற்கு வழி காட்டி ♦ ரூ.10,500 கோடிக்கு மேல் சீட்டுத் தொகை பட்டுவாடா ♦ பலருக்கு வேலை வாய்ப்பு ♦ தமிழ்நாடு, கர்நாடகா, ஆந்திரா, மகாராஷ்டிரா மாநிலங்களில் 465க்கும் மேற்பட்ட கிளைகள்

தாரண சித்திரை விழாவிற்கு தன்னிகரற்ற பரிசுகள்!



பிரெஸ்டிஜ் ஹீரோ மிக்ஸி (ரூ.5,00,000 சீட்டு)



செல்லோ எக்ஸிகியூட்டிவ் லஞ்ச்பேக் (ரூ.3,00,000 சீட்டு)



செல்லோ பிரேக்ஃபாஸ்ட் செட் (ரூ.2,00,000 & ரூ.1,50,000 சீட்டு)



காளி எஸ்.எஸ் குக்பேன் (ரூ.1,00,000 சீட்டு)



எஸ்.எஸ். டப் கன்டெய்னர் (ரூ.75,000 சீட்டு)



பிரைம் ஸ்டோர்வெல் (ரூ.50,000 சீட்டு)



செல்லோ யுனிவர்சல் செட் (4) (ரூ.30,000 & ரூ. 25,000 சீட்டு)



எஸ்.எஸ். மீல்ஸ் பிளேட் (ரூ.20,000 & ரூ.15,000 சீட்டு)

சீட்டு மதிப்பு	சந்தாதாரர் பரிசுகள்
ரூ.15,000	எஸ்.எஸ். மீல்ஸ் பிளேட்
ரூ.20,000	எஸ்.எஸ். மீல்ஸ் பிளேட்
ரூ.25,000	செல்லோ யுனிவர்சல் செட் (4)
ரூ.30,000	செல்லோ யுனிவர்சல் செட் (4)
ரூ.50,000	பிரைம் ஸ்டோர்வெல்
ரூ.75,000	எஸ்.எஸ். டப் கன்டெய்னர்
ரூ.1,00,000	காளி எஸ்.எஸ். குக்பேன்
ரூ.1,50,000	செல்லோ பிரேக்ஃபாஸ்ட் செட்
ரூ.2,00,000	செல்லோ பிரேக்ஃபாஸ்ட் செட்
ரூ.3,00,000	செல்லோ எக்ஸிகியூட்டிவ் லஞ்ச்பேக்
ரூ.5,00,000	பிரெஸ்டிஜ் ஹீரோ மிக்ஸி

♦ நுழைவுக் கட்டணம் தனி ♦ மூன் அனுமதி பெறப் பட்டது
♦ தொடர்பான சீட்டில் சேருவோருக்கும் சந்தாதாரர் பரிசு உண்டு

ரூ.1.5 லட்சம் இன்சூரன்ஸ் இலவசம்!*

ரூ.1 லட்சம் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட சீட்டுகளில் சேரும் சந்தாதாரர்களுக்கு திருட்டு, தீ விபத்து, தனி நபர் விபத்து ஆகியவற்றுக்கு, 1 ஆண்டுக்கு, தலா ரூ.50,000 காப்பீடு அளிக்கும் ரிலையன்ஸ் ஜெனரல் இன்சூரன்ஸ் கம்பெனியின் ரூ.1.5 லட்சம் மதிப்புள்ள இன்சூரன்ஸ் பாலிசி இலவசம்.

*நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டது

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ்
தமிழ்நாடு (பி) லிமிடெட்

சுப்ரமணியன் பில்டிங், 1 கிளப் ஹவுஸ் ரோடு,
அண்ணா சாலை, சென்னை - 2. போன்: 5201 1833

WORDCRAFTS


9
கானல்
நீரும்
ஒரு
மானும்...!



என். சொக்கன்

தீபா சொல்வதை நம்ப முடியாத அல்லது அதில் ஆர்வமற்ற பாவனையோடு அந்த அம்மாள் இட்லி மாவுப் பாத்திரத்தை உருட்டிக் கொண்டிருந்தார். சிறிய சமைய லறையின் அலமாரிச் சுவர்கள் முழுக்க அலுமினியமும், எவர்சில்வருமாய் நிறைந்து கிடக்க, அடுப்பில் வெந்நீர் யாருக்காகவோ கொதித்துக் கொண்டிருந்தது. உணவுத் துணுக்குகளால் குப்பையடைந்திருந்த வெறுந்தரையில் சம்மணமிட்டு உட்கார்ந் திருந்த மீனாட்சி மும்முரமாய் வாழைக்காய் நறுக்கிக் கொண்டிருந்தாள். அவளும் தீபாவுக்கு ஏதும் பதில் சொல்லவில்லை.

"என்னம்மா, எதுவும் பேச மாட்டேங் கறீங்க? நான் சொன்ன ஐடியா பிடிக்க லையா?" பொறுக்க மாட்டாமல் கேட்டாள் தீபா. ஆபீஸ் முடிந்ததும் வீட்டுக்குக் கூட போகாமல், ஊரிலிருந்து வந்திருக்கிற அம்மா, அப்பாவைக் கூட பார்க்காமல் இதற் காகத்தான் அரக்கப் பரக்க ஓடி வந்தோமா என்றிருந்தது.

அவளது பொறுமையிழந்த கேள்விக்கு மீனாட்சி ஒருமுறை நிமிர்ந்து பார்த்து விட்டு, உடனே தலையைக் குனிந்து கொண்டாள். 'அம்மா பேசட்டுமே' என்று விட்டுக் கொடுப்பது போல் அவளது முகபாவமும், செய்கையும் இருந்தன. மெஸ்ஸம்மாளும் அவளைக் கவனித்திருக்க வேண்டும். ஒரு பெருமூச்சுடன் தீபாவை நோக்கிச் சிரித்தார் அவர்.

"அப்படி இல்லை தீபா, நம்ம ஆசை, ஆர்வமெல்லாம் வேற, நம்மால எது முடியும்ங்கறது வேற. நீ எங்க மேல இருக்கிற அக்கறையிலதான் இதெல்லாம் சொல் றேன்னு எனக்குப் புரியுது. ஆனா, நீ சொல்ற மாதிரி பெரிசா கேண்டீன் வெச்சு நூறு பேருக்குச் சாப்பாடு சப்ளை பண்றதெல் லாம் எங்களுக்குச் சரியா வரும்ன்னு தோணலை, நாங்க ஏதோ சின்ன அளவில பத்து ரெகுலர் கஸ்டமர்களை நம்பிப் பிழைப்பை ஓட்டிக்கிட்டிருக்கோம், இப்படி திடீர்ன்னு ஒரு பெரிய முடிவெடுத்து, நம்ம தகுதி, பலம், பலவீனமெல்லாம் யோசிக் காம அகலக்கால் வெச்சு வழுக்கி விழுந் துடக் கூடாது பாரு"

பேசுவதற்குக் களைத்த பாவனையோடு

தீபா தலையாட்டினாள், "நீங்க சொல்றது எனக்குப் புரியுது, ஆனாலும் என்னால அதை ஏத்துக்க முடியலைம்மா'' என்றாள்.

"நீயா முன்வந்து செய்யறதை வேண்டாம்ன்னு சொல்றேனேன்னு நினைச்சுக்காதேம்மா, நான் மனசில பட்டதைத்தான் சொன்னேன். தப்பாயிருந்தா மன்னிச்சுக்கோ."

அவள் தோள் பையிலிருந்து கைக்குட்டையெடுத்து வியர்த்த முகத்தைத் துடைத்துக் கொண்ட போது மீனாட்சி எழுந்து வந்தாள். தீபாவுக்கும், மெஸ்ஸம்மாளுக்கும் இடையில் வந்து நின்றவள், ''பேசறதெல்லாம் பேசியாச்சாம்மா?'' என்றாள் அவளிடம்.

அந்த அம்மாள் மீனாட்சியை உணர்ச்சியில்லாமல் பார்த்தார். "அதான் சொல்லிட்டேனே மீனு'' என்றவள் தொடர்ந்து, ''நமக்கு இதெல்லாம் சரிப்பட்டு வராது கண்ணு"

மீனாட்சியின் பதில் பட்டென்று வந்தது. "நமக்குன்னு சொல்லாதே, உனக்குன்னு சொல்லு'' அடிபட்ட பாவனையோடு வெறிக்கிறவளைக் கண்டுகொள்ளாமல் அவள் தீபாவின் பக்கம் திரும்பினாள், "அக்கா, நீங்க சொன்ன ஐடியா எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு. இன்னும் டீடெய்ல்ஸ் சொல்லுங்க, அது எத்தனை பெரிய ப்ராஜெக்ட்டா இருந்தாலும் நான் தயாரா இருக்கேன். எனக்கு ஒரு இரண்டு நாள் டைம் கொடுங்கள்'' என்றாள். மிகச் சரியாக இரண்டு நாள் கழித்து மாலைப் பொழுதில் தீபாவை சந்தித்தாள் மீனாட்சி.

தன்னுடைய அறைக்கு அவளை அழைத்துச் சென்றவுடன் மீனா அனைத்தையும் சீராக யோசித்தவள் போல தங்குதடையில்லாமல் பேசினாள்.

"நான் உங்ககிட்டே அப்பவே சொன்னேனேக்கா, எங்க மெஸ்ஸையே ஒரு பெரிய ஹோட்டலா ஆக்கணும்ன்னுதான் எனக்கு ஆசை, நீங்க சொல்ற கேன்ட்டீன் ஐடியாவை நான் அதுக்கான ஒரு சான்ஸா தான் பார்க்கறேன், இப்படி சின்ன அளவில சப்ளை பண்ண ஆரம்பிச்சு, அதை ஒழுங்கா செஞ்சு, நாலஞ்சு ஆள் பிடிச்சப்புறம் ஓரளவு பெரிய லெவல்ல பண்ணலாம்ன்னு தோணினது".

"அது உண்மைதான் மீனா, எல்லாரும் இப்படி ஆரம்பிச்சவங்கதான், இந்தத் துறையில இருக்கிறவங்ககிட்டே விசாரிச்சுப் பார்த்தா, இதிலதான் நல்ல காசுன்னு சொல்றாங்க. நீ எந்தப் பெரிய ஹோட்டலுக்கு வேணும்ன்னா போய்ப் பாரு, "நாங்க அவுட்டோர் கேட்டரிங்கும் பண்றோம்"ன்னு ஒரு போர்ட் கட்டாயமா இருக்கும்" மீனாட்சி ஆமோதிப்பதாய்த் தலையசைத்தாள்.

"எனக்கு நம்பிக்கை இருக்குக்கா. இந்த விஷயம்ன்னு இல்லை, சின்னதோ, பெரிசோ எந்த வாய்ப்பா இருந்தாலும், நாம அதைச் சரியாப் பயன்படுத்திக்கறதிலதான் நம்மோட வெற்றி, தோல்வி இருக்குன்னு முழுசா நம்பறேன்'' மீண்டும் பேசத் தயங்கியவள், "ஆனா, அம்மாவோட தயக்கமும், பயமும்தான் எனக்குப் பெரிய கவலையா இருக்குக்கா'' என்றாள் திடீரென்று. தீபா திகைப்போடு அவளைப் பார்த்தாள், "நீ என்ன சொல்றே மீனாட்சி?"

"இந்த மாதிரி ஒரு கேன்ட்டீன் யோசனையை அவங்களால நிச்சயமா ஏத்துக்க முடியாது. இப்படி புதுசா, பெரிசா ஏதும் செய்யறதுக்கான தைரியமும், மனசும் அவங்களுக்கு இல்லை, அதை பயம்ன்னு சொல்ல

பால் பாயசத்தில் 4, 5 பலாச் சுளைகளை நறுக்கிப் போட்டு, நன்கு பொங்கி வந்தபின் பலாச்சுளை வாசனையுடன் பாயசம் சாப்பிட பிரமாதமாக இருக்கும். இதே போன்று வெல்லம் கலந்த பாயசத்திலும் பலாச்சுளைகளைச் சேர்த்துச் செய்ய, மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- நிர்மலா ரங்கஸ்வாமி.





தேங்காய் வாங்குமுன்...

● சமையலுக்குத் தேங்காய் வாங்கும்பொழுது எதற்குப் பயன்படுத்தப் போகிறோமோ அதற்கேற்றாற்போல வாங்க வேண்டும்.

● தேங்காய்ப் பூரணம், அரைத்து விட்ட சாம்பார், பொரித்த கூட்டு போன்றவைகளுக்கு முற்றிய காய் நல்லது. சாம்பார் சீக்கிரம் கெடாது. இளம் காயை அரைத்து விட்டால் குழம்புகூட்டு கொழ கொழவென்று ஆகிவிடும்.

● சட்னி, துவையலுக்கு இளசுமில்லாமல், முற்றியும் இல்லாமல் நடுத்தரமாக இருக்க வேண்டும்.

● தேங்காய்ப் பால் பிழிந்து செய்யக்கூடிய பாயசம், பால் கொழுக்கட்டை, சொதி போன்றவைகளுக்கு இளம்காயே உகந்தது. ஏனென்றால் இனிப்பாகவும், அதிகமாகவும் தேங்காய்ப்பால் கிடைக்கும்.

- பானு மூர்த்தி

முடியாது. ஆனா, இப்போ கிடைக்கிறதே போதுமேன்னுதான் நினைப்பாங்க. பாவம், ஒரு அளவுக்கு மேலே யோசிக்கக் கூட இவங்களுக்கு வாழ்க்கை சுத்துத் தரலை. உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளல்ன்னு திருக்குறள்ல வருமே, அதோட அர்த்தமும், மகத்துவமும் நமக்கு முந்தின தலைமுறைப் பெண்கள்ல பெரும்பாலானவங்களுக்கு தெரியலைக்கா. கோடு போட்ட மாதிரி ஒரே பாதையிலேயே போய்ப் பழகிட்டாங்க. வழியில ரெண்டு பக்கமும் என்னெல்லாம் இருக்குன்னு திரும்பிப் பார்க்கிறது கூட இல்லை" என்றாள்.

அவளது பேச்சை தீபா பெருமிதத்தோடு கேட்டுக் கொண்டிருந்தாள். "நீ சொல்றது சரிதான் மீனா. ஆனா அவங்களையும் தப்பு சொல்லிட முடியாது. அவங்க எல்லாரும் பெரும்பாலும் வீட்டுக்குள்ள வளர்ந்த பெண்கள், நாமதானே முதன் முதலா வெளியுலகத்தை சரியாப் பார்க்க ஆரம்பிச்சிருக்கோம், நம்ம ஊர்ல பெண்கள் ஜாஸ்தி படிக்கிறதும், ஆண்கள் செய்யற எல்லா வேலைகளையும் பெண்களும் செய்ய ஆரம்பிச்சிருக்கிறதும் இப்பத்தானே முதல் தடவை. ஸோ, இந்த மாதிரி சந்தர்ப்பங்களையெல்லாம் அவங்களுக்கு சரியாப் பார்க்கத் தெரியலைன்னா, எடுத்துக்கத் தெரியலைன்னா, நாமதான் எடுத்துக்கணும், சாதிச்சுக் காட்டணும், அவங்களுக்கும் சொல்லித் தரணும். அந்த விதத்தில நீ இந்த கேன்ட்டீன் யோசனைக்கு ஒத்துக்கிட்டது எனக்கு எவ்ளோ பெருமையா இருந்தது தெரியுமா?"

இத்தனை பேச்சுக்கும் மீனாவின் முகம் உணர்ச்சிகள் ஏதுமில்லாமல் பொம்மை போலிருந்தது தீபாவுக்குப் பெரிய ஆச்சரியமாயிருந்தது. கோபமோ, வருத்தமோ, பயமோ, இன்னும் எந்த உணர்வானாலும் அதை மறைக்கத் தெரியாமல், கண்களிலேயே வெளிப்படுத்திப் பழகி விட்ட கண்ணாடி வர்க்கம் தீபாவினுடையது. ஆகவே, தன்னுள்ளிருக்கிற எந்த எண்ணத்தையும் சுலபமாய் வெளிக்காட்ட மறுக்கும் மீனாட்சியின் மேல் அவளுக்குப் பொறாமையாகக் கூட இருந்தது.

"ஒன்னு சொல்லட்டுமா மீனா, இந்த கேன்ட்டீன் விஷயமா பேச்சு வந்ததும் எங்க மானேஜர்கிட்ட முதல்ல உங்களைப் பத்திதான் சொன்னேன், ஆனா அவர் அதுக்கு ஒத்துக்கலை."

"ஐயோ, ஏன்?" மீனாவின் கண்களில் பயம் தெரிந்தது.

"இந்த மாதிரி ப்ராஜெக்ட்டை புது ஆட்கள்கிட்டே கொடுக்கறதுக்கு அவருக்குச் சுத்தமா நம்பிக்கையில்லை மீனா, அதுவும் நீங்க மெஸ் வெச்சிருக்கிங்கன்னு கேள்விப்

பட்டதும் இன்னும் சீரியஸாயிட்டார், "இட்லி, தோசை பண்றவங்களுக்கெல்லாம் இந்த மாதிரி பெரிய கேன்ட்டீனை மெயின்டைன் பண்ணத் தெரியாது தீபா, நாறடிச்சுடுவாங்க"ன்னு கொஞ்சம் கோபமா தான் பேசினார்."

"அப்புறம்?" குழந்தை போல் கண்களை விரித்துக் கேட்டாள் மீனாட்சி.

"அவர் அப்படிச் சொல்லிட்டாரேன்னு சும்மா விட்டுட முடியுமா? ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல அவர்ட்ட பேசி, விவாதம் பண்ணி, சண்டை போட்டுத்தான் ஒத்துக்க வெச்சேன். அப்பவும் அவருக்கு முழுசா சம்மதமில்லை, எனக்காக ஒத்துக்கிட்டிருக்கார், "மூணு மாசம் பார்ப்பேன், சரியா வரல்லைன்னா உடனே ஆளை மாத்திடுவேன்"னு என்கிட்டே கண்டிப்பாச் சொல்லிட்டார்."

"இதை எதுக்கு சொல்றேன்னா, இந்த மாதிரி உங்க அம்மாவில ஆரம்பிச்சு, எங்க மானேஜர் வரைக்கும் உன்னைச் சுத்தியிருக்கிறவங்க பலருக்கும் உன் மேல நம்பிக்கை இல்லாம இருக்கு. இது சரி வருமாங்கற பயம் இருக்கு, அந்தத் தப்பு அபிப்பிராயத்தையெல்லாம் மாத்த வேண்டிய பொறுப்பு உனக்கு உண்டு. ஸோ, அம்மா சொல்றாங்க, ஆட்டுக்குட்டி சொல்லுச்சின்னு எந்த எமோஷனல் பிளாக்மெயிலுக்கும் மயங்கிடாதே, யார் என்ன சொன்னாலும் உன்னோட உறுதியிலயிருந்து பின் வாங்காதே. எங்க மானேஜர் சொன்ன மாதிரி மூணு மாசமாவது சின்ஸியரா முயற்சி பண்ணு, ராத்திரி, பகல் பார்க்காம உயிரைக் கொடுத்துக் கஷ்டப்பட்டுப் பாரு. அப்பவும் உனக்கு இது சரியா வரல்லைன்னா, அதை நிறுத்திட்டு நாம வேற விஷயம் தேடலாம், என்ன, சரியா?"

தீபா பேசி முடிக்கும் வரை மீனா அவளையே பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள். பின்னர், "ரொம்ப தேங்க்ஸ்க்கா" என்றாள் மென்குரலில்.

"எனக்கு இந்த சான்ஸ் வாங்கிக் கொடுத்ததுக்காக மட்டுமில்லை, நீங்க சொன்ன மாதிரி என்னைச் சுத்தி இத்தனை பேர் என் திறமை மேல சந்தேகப்படறாங்க, ஆனா, நீங்க மட்டும் என் மேல ரொம்ப நம்பிக்கையோட பேசறீங்க, தைரியம் சொல்றீங்க, இப்படி ஒருத்தர் கிடைக்கறதுக்கு நான் கொடுத்து வெச்சிருக்கணும்", அவள் தீபாவின் கைகளைப் பற்றினபடி சொன்னாள்.

"இந்த மூணு மாசம் எனக்குப் போதும்க்கா, வேற யாருக்காக இல்லைன்னாலும் எங்க அம்மாவுக்காகவாவது நான் இந்த கேன்ட்டீனை சக்ஸஸ்ஃபுல்லா நடத்தியே ஆகணும், நீ எடுத்த முடிவு தாண்டி கரெக்ட்'னு அவங்க என் தாடையைப் பிடிச்சுக் கொஞ்சணும், அதுவரைக்கும் விடமாட்டேன்"

சிரிப்போடு பேசினாலும் அவள் வார்த்தைகளில் தெரிந்த உறுதியும், கைகளின் அழுத்தமும் தீபாவுக்குள் சிலிர்ப்பாய் இறங்கியது - இது ஜெயிக்கிற குழந்தை என்று நிச்சயமாய்த் தோன்றியது அவளுக்கு.

(தொடரும்)

கணவருடன் மனஸ்தாபம் ஏற்படும்போதெல்லாம் உங்கள் திருமணம், ஹனிமூன் ஆல்பத்தைப் புரட்டுங்கள். குழந்தைகளின் மீது கோபம், எரிச்சல் வரும் போது வளைகாப்பு, சீமந்தம், குழந்தைகளுடன் சிறு வயதில் எடுத்த புகைப் படங்களைப் பாருங்கள். மனம் இளகி அமைதியாவதை உணர்வீர்கள்.

- கி. அன்னு



Retire in peaceful luxury

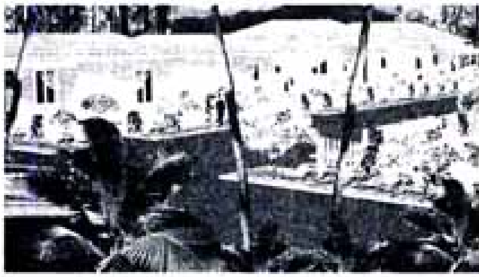
SOUNDARYAM — WHERE COMFORT DWELLS

Soundaryam. A "beautiful" and exclusive residential enclave with basic amenities, clean environment and total security. Set amidst a coconut grove and landscaped greenery, it is located on **Siruvani Road, 2 kms** from **Perur Temple** at **Coimbatore**, Tamilnadu.

A Comfort Home for people above 50 years of age, at Soundaryam you get to enjoy :

- Independence to continue with your lifestyle
- An ideal family atmosphere
- Total Security (24 x 7)
- Best of comforts at an affordable cost
- A **Medical Centre** with ambulance for emergencies
- Centralised services of maid, gardener, electrician, plumber and carpenter etc
- **A Recreation Centre** with facilities for a **restaurant**, library, internet facilities, card room etc
- Complete infrastructure to include black-topped roads, clean water, drainage, street lights, walkers' pathway etc

Excellent comfort at affordable cost : Rs. 7.75 - 9.25 lakhs.



Project Highlights

- Single and Double bedroom villas with attached toilets, from 710 to 900 sq ft plinth area on a 4 cent plot (Five designs)
- Free-hold Property
- Individuals below 50 years can also invest (Conditions apply)
- Superior specifications to include **Somany Tiles, Finolex Cables,** MCBs & Phase Changers from **GEM,** Switches from **Toyama,** Sanitary ware from **Hindware, Jaquar** Bathroom Fittings, **Asian Paint, Ultra Designer Tiles, UPS, Tata BP Solar Cooker** etc
- Central water supply
- Sewage treatment plant for recycling water

BOOKINGS OPEN

Project Developers :

COVAI PROPERTY CENTRE (INDIA) PRIVATE LIMITED

Consulting Architect :
Ms. Mini M Fowler
Coimbatore

50% sold out

C-601, Pioneer Apartments, 1075, Avinashi Road, Coimbatore - 641 018. Ph : 91-422-2216867, 2217625. Fax : 91-422-2216867 Contact : **Ms Gita Ramesh, Chennai - Ph : 044 - 52115268**
www.covaiprop.com E-mail : covaiprop@vsnl.net

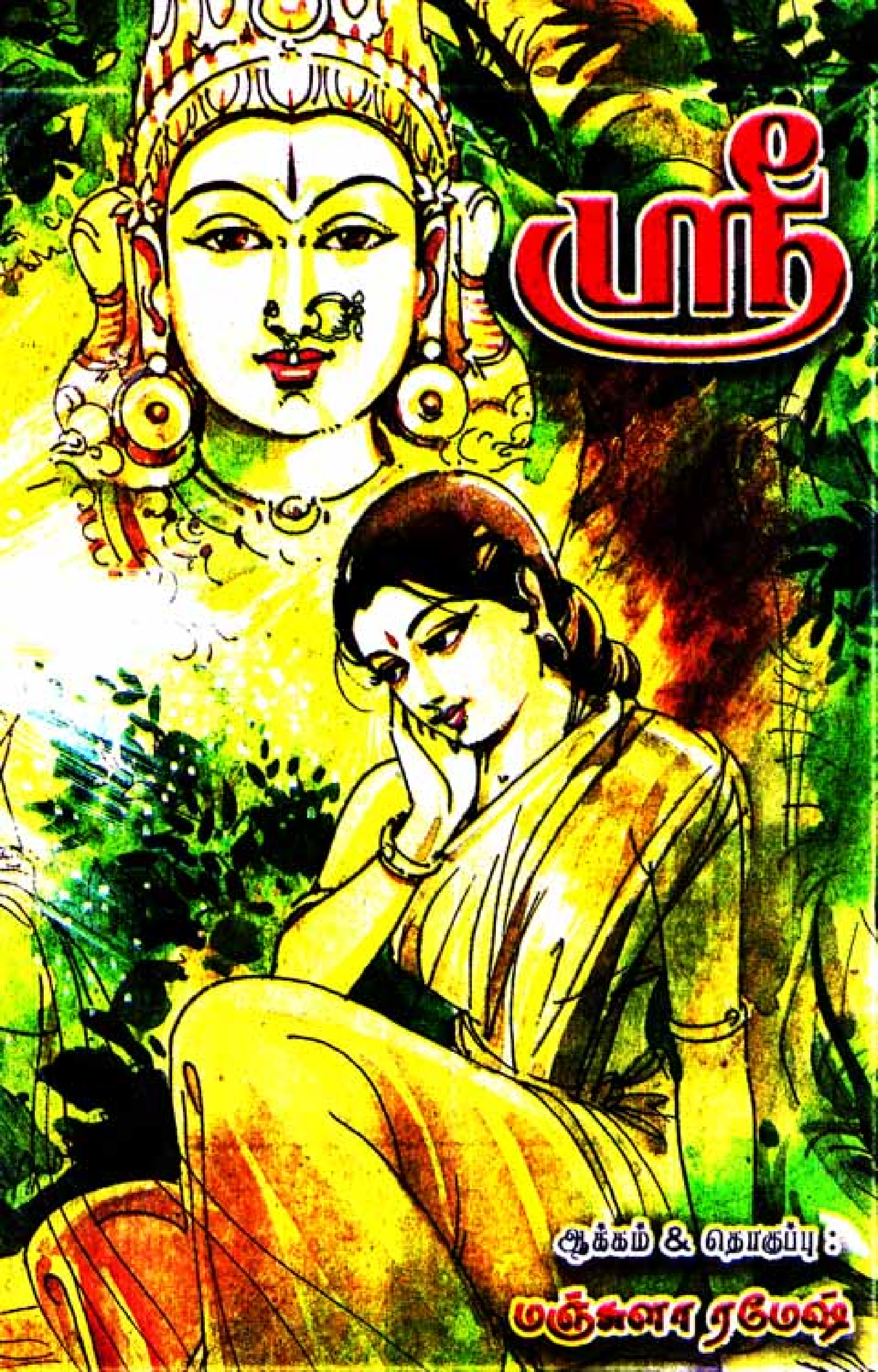
AN EX-SERVICEMAN'S ENTERPRISE

BuLLs eYe/CPC/FP/04

நம்முடைய நாட்டின் தட்பவெப்ப நிலை (அரசியல் நிலையைப் பற்றிச் சொல்லவில்லை) ரொம்ப கவலைக்குரியதாகத்தான் இருக்கிறது. வடநாட்டில் பல இடங்களில் வெள்ளம் பெருக்கெடுத்து ஊரை அழிக்கிறது. தமிழ் நாடு போன்ற இடங்களில் கதிரவன் சுட்டு எரிக்கிறான். சரியாக மழை பெய்து எத்தனை வருடங்களாகி விட்டன!

எத்தனையோ காரணங்களைச் சொல்கிறார்கள். இதுபோன்று புராணகாலங்களிலும் நடந்திருக்கின்றன. நாம் சொல்கின்ற காரணங்களையே அவர்கள் கதைகளாகக் கூறினார்கள். தீயவற்றை அசுரனாகக் காட்டி அவனுக்கு ஒரு பெயர் கொடுத்து அவன் கொடுமைகள் செய்தான், கடவுள் அவதாரமெடுத்து வந்ததால் அழிந்தான் என்றார்கள். கடவுள் அவதாரம் என்றால் என்ன? நன்மைகள் விசுவரூபமெடுத்து வந்தன என்பதுதானே?




ஸ்ரீ
ஆக்கம் & தொகுப்பு :
மஞ்சுளா ரமேஷ்



''பணமில்லை எனக் கூறாதீர்கள்!''

- ரமணி ராமச்சந்திரன், குழித்துறை.

நாகர்கோவில் - திருவனந்தபுரம் பிரதான சாலையில் உள்ள ஊர் குழித்துறை. இங்குள்ள மகாதேவர் ஆலயம் மிகவும் பிரசித்தமானது. இதன் அருகில் அன்னை மகாலட்சுமி, விநாயகர், சாஸ்தா உடன் உறைய வீற்றிருக்கும், பழமை வாய்ந்த மிகச் சிறிய ஆலயம் ஒன்று உள்ளது. துர்க்கை என்றும் பகவதி என்றும் அவளை ஆராதித்தவர்கள் பலர்.

ஆனால் இங்கு சமீபத்தில் நிகழ்ந்த ''தேவ ப்ரச்னத்தில்'' அன்னை மகாலட்சுமிதான் கோயிலில் எழுந்தருளியுள்ளாள் என்று தெரியவந்தது. ''ப்ரச்ன ஆருடம்'' நிகழும் போது, கோவில் அன்றாட வழிபாடுகள் சிரமத்துடன் நடைபெறுவதாகவும், போதிய பணவசதி இல்லாததால் நிரந்தரமாக அர்ச்சகர் ஒருவரை அமர்த்த முடியவில்லை என்றும் கோவில் நிர்வாகிகள் தெரிவித்த போது, ஆருடகர்த்தா, அவ்வாறு பணமில்லை என்று கூறுவது தவறு என்று கண்டித்தார்.

அன்னை மகாலட்சுமி குடிகொண்டுள்ள இடத்தில் பணத்திற்கு என்ன தட்டுப்பாடு வர முடியும் என்று வினவிய அன்றைய தினமே, மும்பையிலிருந்து பக்தர் ஒருவர் எந்தவித முன்னறிவிப்பும் இன்றித் தாமாகவே, ரூ. 5000/- கோவிலுக்கு அனுப்புவதாகத் தொலைபேசியில் கூறினார் என்றால் அன்னையின் மகிமையை என்னவென்பது?

இங்கு வந்து வணங்கி மாங்கல்ய பாக்கியம் பெற்றவர் பலர். யாருக்கும் உதவாத நிலத்தை நல்ல விலைக்கு விற்கக்கூடிய யோகமும், தான் வேண்டியபடி இருந்த வீட்டிற்கு நல்ல விலை கிடைத்ததோடு, ஒரு 'பிளாட்' வாங்க வேண்டும் என்று நினைத்தவருக்கு ஒன்றுக்கு இரண்டாக வாரி வழங்கிய நிகழ்ச்சியும் நடந்துள்ளது.

சண்டிகர், ஹைதராபாத், நாக்பூர், ஜலந்தர் என்று நாடு முழுவதும் பக்தர்களைக் கொண்டுள்ள தேவி, அவர்களுக்கு எந்தக் குறையும் வைக்காமல், அபயமளிக்கிறாள் என்பது அவர்களே கூறும் உண்மை. இன்றைக்குக் கோவிலில் நல்ல வருமானம் பக்தர்களின் உதவியால் வருவதுடன், அன்றாட பூஜைகளைக் கவனிக்கும் வண்ணம் முழு நேர அர்ச்சகர் ஒருவரும் அமர்த்தப்பட்டுள்ளார்.

'ஆருடத்தில்' சொன்னபடி தினமும் பன்னிரெண்டு முறை ஸ்ரீ சூக்த பாராயணம் செய்யத் தொடங்கியபின் பணவரவு அதிகரித்துள்ளது. ''பத்மப்ரியை'' என்று அழகிய தாமரைப் பூவில் நின்ற திருக்கோலத்தில் அருள்புரியும் அன்னையின் அழகு வந்து வணங்குபவர்களுக்கு ஒரு சுகானுபவமாகும். பால் பாயசம் நிவேதனம் செய்வதாக வேண்டினால் கோரிக்கைகள் நிறைவேறும் என்றும், இங்கு வந்து அன்னையை இறைஞ்சி வேண்டினால் நடக்காத காரியமே இல்லை என்பதும் அனுபவபூர்வமான உண்மைகள்.

விரைவில் கும்பாபிஷேகம் நடைபெற உள்ள இந்தத் திருக்கோவிலில் வரப்ரசாதியாக எழுந்தருளியுள்ள அன்னை மகாலட்சுமி சாத்வீக உருவில் நம்மை வழிநடத்தும், அரவணைக்கும், அன்பைப் பொழியும், அண்டியவர்க்கு அபயமளிக்கும் அன்னையாகத் திகழ்கிறாள் என்பது நாங்கள் கண்ட உண்மை.

இதே நோக்கிலே ஸ்ரீயின் அருளாலே பஞ்சம் தீர்ந்த இக் கதையையும் படியுங்களேன். துர்கமன் எனும் அரக்கன், பிரம்மாவை நோக்கிக் கடும்தவம் புரிந்து பல வரங்களைப் பெற்றான். உலகையே தன் வசமாக்கியவன் வேதங்களை எடுத்து மறைத்து விட்டான். இதனால் நல்காரியங்களான யாகம் வளர்த்தல், வேதங்கள் ஓதுதல் போன்றவை நின்று போயின. யாகம் இல்லாததால் இயற்கையில் மாறுபாடுகள் தோன்றி மழை பெய்யவில்லை. 'வான் பொய்த்தால் வளம் ஏது? நாட்டிலே பஞ்சமும் பட்டினியும் தலைவிரித்தாடின. இதனால் யாகத்தினால் உணவு பெறாத

தேவர்களும், மறை ஓத முடியாத முனிவர்களும் தேவியை தியானித்தனர்.

"அன்னையே, நீயே ஜகன்மாதா. நீயே எங்களைக் கைவிட்டு விட்டால் நாங்கள் வேறு எங்கு போவோம். எங்களை ரக்ஷித்துக் காப்பாய் அம்மா."

என கண்ணீர் வடித்தார்கள். உலக மக்களெல்லாம் சேர்ந்து துதித்தார்கள். அன்னை விழிப்புற்றாள். அவளின் கருணைக் கண்கள் மலர்ந்து இந்த உலகை நோக்கின. அன்னை தயையே உருவானவள் அல்லவா? இங்கிருக்கும் பஞ்சத்தையும், வறுமையையும் பார்க்க ஒரு கண் போதாது, உடனே இவர்களை ரக்ஷிக்க வேண்டும் என நினைத்தவளாக ஆயிரம் கண்களுடன் தோன்றினாள். இதனால் சாதாக்ஷி என்று பெயர் பெற்றாள்.

கைகளிலே பயிர் பச்சைகளுடனும், உலகை வாழ்விக்க வேண்டி சகல சௌபாக்கியங்களுடனும் தோன்றியதால் அவள் சாகம்பரி என புகழப் பெற்றாள். இத்தகைய வடிவுடன் இவ்வுலகில் தோன்றிய அன்னை தன் மக்களின் நிலை கண்டு ஒன்பது நாட்கள் கண்ணீர் வடித்தாள். அந்தக் கண்ணீரே மழையாகி உலகம் குளிரப் பெய்தது. மக்கள் பயிர் பச்சைகளால் வாழ்வு செழிப்புற்றனர்.

துர்கமனின் முன்னால் தோன்றி அவனுடன் போரிட்ட அன்னை அவனை வென்று உலகை உய்வித்தாள். அதனால் துர்கா எனப்பெயர் பெற்றாள். சதாக்ஷி, சாகம்பரி, துர்கா எனப் பெயர் பெற்று மக்களையும், மகரிஷிகளையும் காத்த அன்னை மகாலக்ஷ்மியாகப் போற்றப்பட்டாள். செழுமைக்கு உருவமாக நிற்கும் சாகம்பரியை ஆதிசங்கரரும் தன் கனக தாரா ஸ்தோத்திரத்தில்,

'ஸாகம்பரீதி ஸஸிஸேகர வல்லபேதி!'

என துதிக்கிறார். ஏனெனில் அவர் வறுமைப்பட்டு நின்ற வளமை சேர்க்க அல்லவோ கனகதாரா ஸ்தோத்திரத்தைச் சொல்கிறார்.

ஸ்ரீ, புஷ்டியின் வடிவம் என்பதை நாம் பார்த்துக் கொண்டே வருகிறோம். ஸ்ரீயைத் தொழும்போது அவளின் ஸ்தோத்திரத்தால் இல்லத்தையே நிறைக்கும்போது அங்கே இல்லையென்னும் நிலைக்கே இடமில்லை. அதிலும் குறிப்பாக வறுமை நீக்கத் தோன்றிய வடிவமான 'சாகம்பரி'யைப் பற்றிச் சொல்லவே வேண்டியதில்லை. நம் கண்ணீரைத் துடைக்க வேண்டியே தான் கண்ணீர் வடித்த கருணாமூர்த்தி அவள்.

அன்னை சாகம்பரியைத் தொழுது மழை பொழியப் பிரார்த்திப்போம். மழை என்பது வான்மழையோடு, சகல சௌபாக்கியங்களும்தான்!

(தொடரும்)

- ஜெயஸ்ரீ சாரநாதன், மைசூர்.

ஸீதையும், 'ஸ்ரீ'யும்!

ஸீதையும், ஸ்ரீயும்' வைணவ சம்பிரதாயத்தை ஒட்டி எழுதப்பட்டுள்ளது. தத்துவ விசாரணமாக ஸ்ரீயைப் பற்றிப் பேசுவதில் வைணவ நூல்களே முதலிடம் பிடிக்கின்றன.

இவற்றில் ஸ்ரீ என்பவள் மோக்ஷத்திற்கு உபாய சாதனமாக, பகவானிடம் சரணாகதி

ஸ்ரீ விருட்சம்

- அ. சம்பத், திருவரங்கம்.

மும்பை லட்சுமி பாபு ''வில்வத்திற்கு ஸ்ரீ விருட்சம்'' என்ற பெயர் உண்டு. ''ஸ்ரீ'' எனும் வில்வக் காட்டில் வில்வ மரத்தடியில் தவம் செய்பவளாக வர்ணிக்கப்படுகிறாள் என்கிறார். இவரது கூற்றுக்கு பிரத்யட்ச சான்றாக மகா லக்ஷ்மியின் அவதாரமாகிய ஸ்ரீரெங்கநாயகி தாயார் (திருவரங்கம்) பிரகாரத்தில் வில்வமரம் உள்ளது. பிரதட்சணம் வருபவர்கள் இம் மரத்தையும் பிரதட்சணம் செய்து லட்சுமி அருள் பெறுகிறார்கள்.





வாழவைத்த ஸ்ரீ!

• எஸ். மீனாக்ஷி, திருச்சி.

நாங்கள் வீடு கட்ட ஆரம்பித்தோம். அப்பொழுது கட்டிட வேலைக்கு ஒரு குடும்பத்தினர் வந்து வேலை செய்தார்கள். படிப்பு என்பது பரம்பரைக்கே இல்லை. அன்றாடம் கூலி வேலை செய்து சாப்பிடும் ஏழ்மை. தொடர்ந்து எங்கள் ஏரியாவில் இருந்ததால் அங்கேயே குடிசை போட்டுக் கொண்டு தங்கி விட்டார்கள்.

அந்தப் பெண்ணுக்கு பத்து வயது இருக்கும். அவள் அம்மா அவளை எங்கள் வீட்டில் விட்டு விட்டு வீட்டு வேலை செய்வாள். நானும் சாதம், பழம், பிஸ்கட் என்று கொடுப்பேன். இப்படி எங்கள் நட்பு வளர்ந்தது. தினமும் நான் ஸ்லோகங்கள் படிக்கும் போது பார்த்துக் கொண்டேயிருப்பாள். அவளுக்கு ஸ்லோகங்களின் மீது அப்படி ஒரு பற்று ஏற்பட்டு விட்டது.

ஒருநாள், "நீங்க என்ன அக்கா சொல்றீங்க?" என்றாள். கொஞ்சம் பெரியவளானதும், "அதைச் சொல்லிக் கொடுங்க அக்கா" என்றாள். நானும் சொல்லிக் கொடுத்தேன். லக்ஷ்மி அஷ்டோத்திரம் நான்கு வருடங்கள் கேட்டுக் கொண்டேயிருந்ததாலோ என்னவோ சீக்கிரம் கற்றுக் கொண்டு விட்டாள். எனக்கும் வீட்டு வேலை செய்து கொடுப்பாள்.

எங்கள் வீட்டில் அவள்தான் வரலக்ஷ்மி பூஜை செய்து வைக்கப் போகிறாள் என்று ஒரே கேலி. பழைய விலையில் டேப்ரிகார்டர் வாங்கி காஸெட் போட்டு ஸ்லோகங்களெல்லாம் கற்றுக் கொண்டு விட்டாள். வைபவலக்ஷ்மி பூஜையும் செய்தாள். எதிர்பாராத விதமாக அரசு வேலையிலிருக்கும் பட்டதாரி பையன் அவளைக் கல்யாணமும் செய்து கொண்டான்.

இப்பொழுது நாகரீகமாகப் பேசப் பழக படிக்க எல்லாம் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறாள். தன் பெண் குழந்தையையும் கான்வென்டில் சேர்த்திருக்கிறாள். தையல் கற்றுக் கொண்டு தைத்துக் கொடுக்கிறாள். ஸ்ரீ லக்ஷ்மியின் மகிமையைப் பற்றி நான் நினைக்காத நாளே இல்லை. நம்பினவளைக் கைவிட மாட்டாள் என்பதற்கு அந்தப் பெண் சாட்சியாக இருக்கிறாள்.

செய்ய சேர்க்கும் உபதேசியாக சித்தரிக்கப்படுகிறாள். அவளே வைணவ குரு பரம்பரையின் முதல் குரு. அவள் வாத்ஸல்யத்தால் சேதநர்களை பகவானிடம் சேர்க்கிறாள். அவள் பகவானுக்கும் பக்தனுக்கும் இடையே இருக்கும் பாலம்.

'முமுக்ஷுப்படி' என்னும் ரகஸ்ய ரத்னத்திற்கு வியாக்யானம் எழுதிய மணவாள மாமுனிகள் கூற்றுப்படி 'ஸ்ரீ' என்பதே லக்ஷ்மியின் முதல் பெயராகும்.

"பர்த்தாவினுடைய படுக்கையையும், ப்ரஜையினுடைய தொட்டிலையும் விடாதே இருக்கும் மாதாவைப் போல' ஸ்ரீ என்பவள் பகவானையும் (பர்த்தா) விடவில்லை. குழந்தையையும் (பக்தன் அல்லது சேதநன்) விட மாட்டாள்.

"நீரிலே நெருப்பு கிளருமாப் போலே" அதாவது சீதளமான ஜலத்திலே சென்று, அணுக விடாதபடியான நெருப்பு கிளர்ந்தெழுவது போல, சேதநருடைய தவறுகளைக் கண்டு பகவான் கொதித்து எழும்பொழுதெல்லாம் இந்த ஸ்ரீதான் அவனைச் சமாதானப்படுத்துகிறாள்.

அவளுடைய சேர்க்கை இருக்கவேதான் காகாசுரனின் தலை தப்பியது. அது இல்லாததால் ராவணன் தலை வீழ்ந்தது. சீதையை நிந்தித்த காகாசுரனைப் பொறுத்த ராமன் ராவணனைப் பொறாததற்குக் காரணம் "ஸ்ரீ"யின் சேர்க்கை இல்லாததால்தான் என்று 'முமுக்ஷுப்படி' கூறுகிறது.

எல்லா உலகங்களுக்கும் தாயாக இருந்து, ப்ரஜைகளுடைய தவறுகளைப் பொறுத்து, அவர்களுக்கு உபதேசம் செய்து, அவர்களை இறைவனிடம் சேர்ப்பிக்கும் 'புருஷகாரத்தை' உடையவள் ஸ்ரீ என்று கூறுகிறது ஸ்ரீவசன பூஷணம். இந்த புருஷகாரத்துக்குத் தேவை மூன்று குணங்கள்.

1. கிருபை என்பது பிறர் துக்கம் கண்டு பொறுக்க மாட்டாமை. காகாசுரனுடைய கஷ்டத்தையும் பொறுக்கிலன் அவள்; அசோகவன அரக்கியரது துக்கத்தையும் அவள் பொறுக்கவில்லை. சேதநர்களான நம்முடைய கஷ்டங்களையும் அவள் பொறுக்க மாட்டாள். அதனால் தான் நம் மனதை மாற்றி, பண்படுத்தி, "பகவானே உன்னுடைய லட்சியம்" என்று நம்மை வசப்படுத்துகிறாள் 'லக்ஷ்மி'.

2. பாரதந்த்ர்யம் ஆனால் - அவளோ பகவானிடம் வசப்பட்டிருப்பவள். இதுவே பாரதந்த்ர்யம் என்பது. "காட்டிலே விட்டாலும் அவன் நிழலின் பின் செல்ல வேண்டுவது மனைவியான என் கடமை" என்று உறவு காரணமாக வந்த பாரதந்த்ரீயத்தை ராமாயணத்தில் அவள் வெளியிடுகிறாள்.



3. அநந்யார்ஹ சேஷத்வம் அவளது மூன்றாவது குணம் அநந் யார்ஹ சேஷத்வம். இதன் பொருள் அவனுக்கன்றி வேறு யாருக்கும் உரிமைப்படாது இருத்தல். இதையும் ராமாயணத்தில் சீதையாக பூமியில் பிரவேசிக்கையில் காணலாம். "பெருமானைத் தவிர்த்து வேறொருவரை அடியேன் சிந்தையால் நினையாதவளாகின் எனக்கு இந்த பூமி பிளந்து இடம் தர வேண்டும்" என்று கூறியதும் பூமி பிளந்து இவள் பூமி தேவியுடன் சென்றது, இந்த மூன்றாவது குணத்தைக் காட்டவேதான் என்று கூறுவார்கள்.

இவ்வகையில், சீதையை 'ஸ்ரீ'யின் முழுத் திருவுருவமாக ஸ்ரீவசன பூஷணம் காண்கிறது. அவள் பகவானுடன் கூடியிருக்கும் காலத்தில் மட்டுமல்லாது, அவனைப் பிரிந்திருக்கும் காலத்திலும், புருஷாகாரத்தில் சேர்ந்து விளங்குகிறாள்.

பகவானுடன் கூடியிருக்கையில் காகாசுரனுக்கு அபயம் வாங்கிக் கொடுத்தாள். பிரிந்திருந்த காலத்தில், அனுமனிடம் பரிந்து பேசி அரக்கியரைக் காப்பாற்றினாள். பகவானைத் தவிர்த்து, 'ஸ்ரீ' கிடையாது என்று நூல்கள் கூறுகின்றன. ஆனால் அவள் எங்கு, எப்படி, எந்த ரூபத்தில் இருந்தாலும் தன் பிள்ளைகளான ப்ரஜைகளைக் கைவிடுவதேயில்லை.

சீதையே 'ஸ்ரீ'யின் அவதாரம் என்று மெய்ப்பிக்க ராமானுஜரின் வேதார்த்த ஸங்க்ரஹத்தையும் மேற்கோளாகக் காட்டலாம். 'ஸ்ரீ'யைப் பற்றிக் கூறுகையில் (217வது ஸ்லோகம்) "அவள் விஷ்ணுவிடமிருந்து பிரியாதவள்; விஷ்ணு எங்கும் வியாபித்திருப்பது போல அவளும் எங்கும் வியாபித்திருப்பவள். விஷ்ணு தேவனாகப் பிறந்தால் இவளும் அவனுக்கேற்ற தேவஸ்வரூபியாகப் பிறக்கிறாள். அவன் மனிதனாகப் பிறந்தால், இவளும் மானுடரூபம் எடுக்கிறாள். எப்பொழுதுமே விஷ்ணு எடுக்கும் ரூபத்திற்கு ஏற்றவாறு அவளும் தோன்றுகிறாள். அவளையும் பகவானையும் பிரித்து நோக்காது தியானம் செய்யும் முனிவர்கள் முக்தி அடைகின்றனர்" என்று கூறுகிறார்.

ஸீதையான அந்த ஸ்ரீ எப்படிப்பட்டவள்? "சூரியனை விட்டுப் பிரியாத ஒளி போல ஸீதை என்னை விட்டுப் பிரியாமல் இருப்பவள்" என்கிறான் இராமன்.

ஆனால் ஆரண்யத்தில் அவனை விட்டு ஸீதை பிரிந்தாளே அது எப்படி? ஸ்ரீஸூக்தம் கூறுவது போல அவளே பொன் மயமானவள். அவள் ஏன் பொன் மானை விரும்பினாள்? எல்லோருக்கும் விரும்பியது கொடுக்கும் அவள், தான் விரும்பியதைப் பெற முடியாமல், அதை விரும்பிய தால் சொல்ல முடியாத துன்பங்களுக்கு ஆளானது எவ்வாறு?

இப்படியெல்லாம் கேள்வி எழுகிறதல்லவா?

பொன் மான் தேடல் கதையின் மூலம் பகவானுடைய முக்கியமான குணம் ஒன்று வெளிப்படுகிறது. சீதை மானினது வர்ணத்தையும், அதன் விசித்திர ரூபத்தையும் மட்டுமே கண்டுகளிப்படைந்தாள். "இந்த மிருகத்தின் உருவத்தைப் பார்க்கையில் எனக்கு எங்குமில்லாத குதூகலம் உண்டாகின்றதே! கொண்டு வா, உனக்கும் கூட இதில் குதூகலம் இருக்குமாயின், கொண்டு வருவாய்" என்று ராமனிடம் சொல்கிறாள் (வால்மீகி ராமாயணம்).

நாமாவளியால் துதிப்போம்!

தொடருகிறது...

- கி. ஜகந்நாதன்

22. ஓம் பத்மே ஸ்திதாயை நம : - பத்மம் எனப்படும் காலத்தை நிர்வகிப்பவள். தான் சென்று கொண்டே மற்ற பொருள்களை அளக்கிறது என்னும் காரணத்தாலே காலத்தை 'பத்மம்' என்று சொல்கிறார்கள். அக் காலம் அனைத்தையும் எப்போதும் நிர்வகித்துக் கொண்டு நிற்பவள் ஆகையால் நான் 'பத்மேஸ்திதா' எனப்படுகிறேன்.

''ஓம் பத்மேஸ்திதாயை நம :'' என்னும் இம் மந்திரத்தால் என்னைத் துதிப்பவன் செய்ய வேண்டியதெல்லாவற்றையும் செய்தவனாய் காலத்தைக் கடந்தவனாவான்.

23. ஓம் பத்ம வர்ணாயை நம : தாமரை போன்ற நிறம் படைத்த தனது திருமேனியின் தேஜஸ்ஸாலே அனைத்தையும் நிறம் பெறச் செய்பவள்.

அசேதனமான ப்ரகிருதி, அறிவான ஜீவன், இவர்களை நியமிக்கும் ஈச்வரன் இவைகளை என் ஒளியாலே நிறம் பெறச் செய்கிறேன். எனது திருமேனி மேலான தாமரை போன்ற நிறங்களாலே அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளது.

''ஓம் பத்மவர்ணாயை நம:'' என்னும் இம்மந்திரத்தால் என்னைத் துதிப்பவன் சாஸ்திரங்களில் சிறந்த தெளிவை அடைவான்.

24. ஓம் சந்த்ராயை நம : சந்திரனை அம்சமாக உடையவள்.

திருப்பாற்கடலைக் கடையும் போது நான் வெளிவருவதற்கு முன்பு எனக்கு முன்னால் என்னுடைய கிரணம் யாதொன்று புறப்பட்டதோ, அதுவே சந்த்ரன் என்று புகழப்படும் கிரணமாகும். என் பெருமையை அறிந்த ரிஷிகள் என்னை 'சந்த்ரா' என்று அழைக்கின்றனர். உலகத்தில் சந்த்ரன் என்று கீர்த்தி பெற்றவன் என்னுடைய கிரணங்களில் பல கோடியில் ஒரு பகுதியிலிருந்து உண்டானவன்.

''ஓம் சந்த்ராயை நம:'' என்னும் ஆறு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் நெஞ்சைப் பரிசுத்தப்படுத்தும்.

25. ஓம் ப்ரபாஸாயை நம : சிறந்த ஒளி

சீதை பேசியது அந்த மட்டிலும் தான். அது மாரீசனுடைய ஜாலம் என்று முன்னமேயே லட்சுமணன் எச்சரித்து விட்டான். அப்படி இருக்கையில் வேறொருவனாக இருந்தால், உதாரணத்திற்கு சாதாரண மனிதனாக இருந்தால் கூட, "சீதே, உனக்கு இந்த ஆசை கூடாது" என்று மனதை மாற்றிப் பார்த்திருப்பான். ராமனும் அப்படிச் சொல்லியிருந்தால் கதையே வேறாகியிருக்கும். ஆனால் சீதையே கூட எண்ணிப் பார்த்திராத அளவில், அந்த மானை பிடித்தாக வேண்டும் என்று, லட்சுமணனுடைய எச்சரிக்கையையும் மீறி ராமன் ஏன் சென்றான்?

ஆக, ஸீதை எதைச் சொன்னாலும், எதை விரும்பினாலும், எதைக் கேட்டாலும், அதன் சாதக பாதகங்களைக் கூடப் பார்க்காது உடனே முடிக்கக் காத்திருப்பவன்தான் ராமன். 'ஸ்ரீ'' என்பவள் நம் பொருட்டு எதை யாசித்தாலும், அதைச் சிரமேற்று செய்து முடிப்பவன் பகவான் என்பதைக் காட்டுவதே இக் காட்சி.

அக்னி பொன்மயமானது. அதனால்தான் 'ஸ்ரீ'யாகிய ஸீதை அதில் பிரவேசித்த போதும் ஒளிர்ந்தாள். அவள் யார் என்பதைக் காட்டத்தானோ ராமன், அவளை அக்னியில் பிரவேசிக்கச் சொன்னான்? அவளைக் காணாதபோது, "மானே, மரமே என் சீதையைக் கண்டாயோ?" என்று சராசரி மனிதனாக ராமன் அழுதானே, அவளைப் பிரிந்தால் அவன் இல்லை என்று நமக்குக் காட்டத்தானோ?

அவள் பகவானுக்குச் சமானம். பகவானால் செய்ய முடிந்ததை, அவளும் செய்யக் கூடியவள்தான். அவன் ஈஸ்வரனாக எல்லா படைப்புகளிலும் இருந்தால், இவள் ஈஸ்வரியாக எல்லா படைப்புகளிலும் இருக்கிறாள். (ஸ்ரீஸூக்தம்).

அவள் நினைத்திருந்தால், ராவணன் சிறையிலிருந்து அவளாகவே மீண்டிருக்கலாம். அனுமன் அவளை மீட்க விரும்பிய போது அவள் தடுத்ததற்கும் ஒரே காரணம்தான் இருக்கிறது. ரட்சிக் கிறவன் அவன். அவனி

டம் தான் அனைத்துப் படைப்பு களும் வசப்பட்டு இருக்கின்றன. அவற்றைக் காப்பாற்றுவது அவன் கடமை என்று உலகுக்குக் காட்டவேதான் அவள் அசோகவனத்திலிருந்து தானே தனக்கு ரக்ஷணையைத் தேடவில்லை. முன்கூறிய முக்குணங்களும் கூட, சேதநர்கள் எவ்வாறெல்லாம் தங்களை ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்று காட்டவேதான்.

அவன் வழிகாட்டலின்படிதான் பெண் குலமே, ஆண் குலத்துக்கு மனோகாரமாக விளங்குகிறது. ஸ்ரீயின் அம்சமாகச் சொல்லப்படும் பொன்னும், பூவும் (பூவின் மணமாக அவளை முமுக்ஷுப்படி கூறுகிறது) பொன் நிறமான மஞ்சளும், பெண்களுக்கு உரித்தாகிறது. பகவானின் மனமாக, இருதய கமலத்தில் வீற்றிருக்கும் ஸ்ரீயைப் போலவே ஒரு பெண்ணும் தன் கணவனுக்கு மனமாகிய வழிகாட்டியாக விளங்க வேண்டும்.

உலகெங்கும் வியாபித்திருக்கும் ஸ்ரீ, ஒவ்வொரு பெண்ணிலும் குடியிருக்கிறாள். அவளே தாரையாக, வாலிக்கு நற்புத்தி கூறினாள். அவளே மண்டோதரியாக ராவணனை மனம் மாற்ற முயற்சித்தாள். ஸ்ரீ தத்துவத்தின் விவரணையைக் கூறுவதே ராமாயணம் ஆகும். அந்த ஸ்ரீ எத்தனை பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதே மாயமான் விரும்பும் படலம். சாதக, பாதகங்களைக் காட்டும் அந்த உயரிய காவியத்திலிருந்து சாதகத்தை எடுத்துக் கொண்டு உயருவோம்.

"காட்டுக்குத் தன்னையும் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும்" என்று பெரும் புகழை உடைய இலக்குவன் தமையனுடைய திருவடிகளை உறுதியாகப் பிடித்துக் கொண்டு பிராட்டியிடம் விண்ணப்பித்தான். (பிறகு) சரணாகதி ரக்ஷணமாகிற பெரிய விரதத்தை உடைய ஸ்ரீராம பிரானிடமும் விண்ணப்பித்தான். (வால்மீகி). அதே போல ஸ்ரீ உருவான ஸீதையிடம் விண்ணப்பித்து, பகவானைப் பணிவோமாக!

படைத்தவள்.

எப்போதும் எல்லா நிலைகளிலும் என் ஒளியானது மிக உயர்ந்திருக்கின்றது. எந்த ஒளியாலே என் ஒளியை ஒருவன் மறைக்க நினைக்கிறானோ, அந்த ஒளி என் ஒளியாலே மறைக்கப்படுகிறது. தன் தலையின் நிழல் தன் காலாலே தாண்டப்படுவது இல்லையன்றோ! எந்தக் காலாலே இவன் தாண்ட நினைக்கிறானோ, அந்தக் காலுக்கு முன்னாலேயன்றோ அத் தலை நிழல் செல்கிறது. அது போல என்றும் உள்ள ஜ்ஞாநாநந்தமயமான என்னுடைய ஒளி (மற்ற ஒளியைக் காட்டிலும்) எப்போதும் மிக விளங்கி நிற்கும்.

"ஓம் ப்ரபாசாயை நம:" என்னும் ஏழு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரம் ஒளியின் மிகுதியைக் கொடுக்கும்.

26. ஓம் யசஸாயை நம : புகழை ஏற்படுத்துபவள்.

உலகில் பலவிதமாகப் பல பொருள்களில் பிரிந்து காணும் புகழ் என் புகழே ஆகும். புகழுக்கும், ஒளிக்கும், அழகுக்கும் என்னையே இருப்பிடமாக அறிவாயாக. ஆகையாலே அறிவாளிகள் மிக்க புகழை உடையவளான என்னை "யசஸா" என்று அறிந்தனர்.

"ஓம் யசஸாயை நம:" என்னும் ஏழு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரத்தை ஜபிப்பவனுக்கு இது மிகுந்த புகழைக் கொடுக்கும்.

27. ஓம் ஜ்வலந்த்யை நம : அக்னியாயிருப்பவள்.

பரிசுத்தையான நான் 1. ஸ்வர்கம் 2. வருண லோகம் 3. பூலோகம் 4. புருஷன் 5. ஸ்த்ரீ 6. லௌகீகமான அக்னி, என்னும் ஆறு அக்னிகளாக இருந்து கொண்டு 1. சிரத்தை 2. ஸோமன் 3. ஜலம் 4. அன்னம் 5. வீரியம் 6. ஹவிஸ், என்னும் ஆறு ஹவிஸுகளை ஏற்றுக் கொள்கிறேன். ஆறு விதமான அக்னியாகவும், அவற்றில் ஹோமம் செய்யப்படும் ஸோமன் முதலான ஒளியாகவும் இருந்து கொண்டு ஜ்வலிப்பவளாகையாலே நான் உலகெல்லாமும் ஆகிறேன்.

"ஓம் ஜ்வலந்த்யை நம:" என்னும் ஆறு அக்ஷரம் கொண்ட இம் மந்திரத்தால் என்னைத் துதித்து இஷ்டப் பட்டதையெல்லாம் சாதிக்கலாம்.

லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ் விமான நிலையம்.

வாராவும் தீபாவும் விமானத்தில் அமர்ந்து, தங்கள் 'ஸீட்' பெல்ட்டை மாட்டிக் கொண்டார்கள். வழியனுப்பக் கூட விக்னேஷ் விமான நிலையத்துக்கு வராதது தீபாவுக்கு வருத்தம் தான்.

கடைசியில் இருவருக்குமிடையே எதுவுமே இல்லையென்றான பிறகு தான் இதை மட்டும் எதிர்பார்ப்பது எந்தவிதத்தில் நியாயம்? தான் கொஞ்சம் விட்டுக் கொடுத்திருக்கலாமோ என்று கூட இப்போது தீபாவுக்குத் தோன்றுகிறது. இப்போது நினைத்துப் பிரயோஜனமும் இல்லை. இது விக்னேஷுடன் மோதுவதற்கு முன்னால் யோசித்திருக்க வேண்டிய விஷயம்.

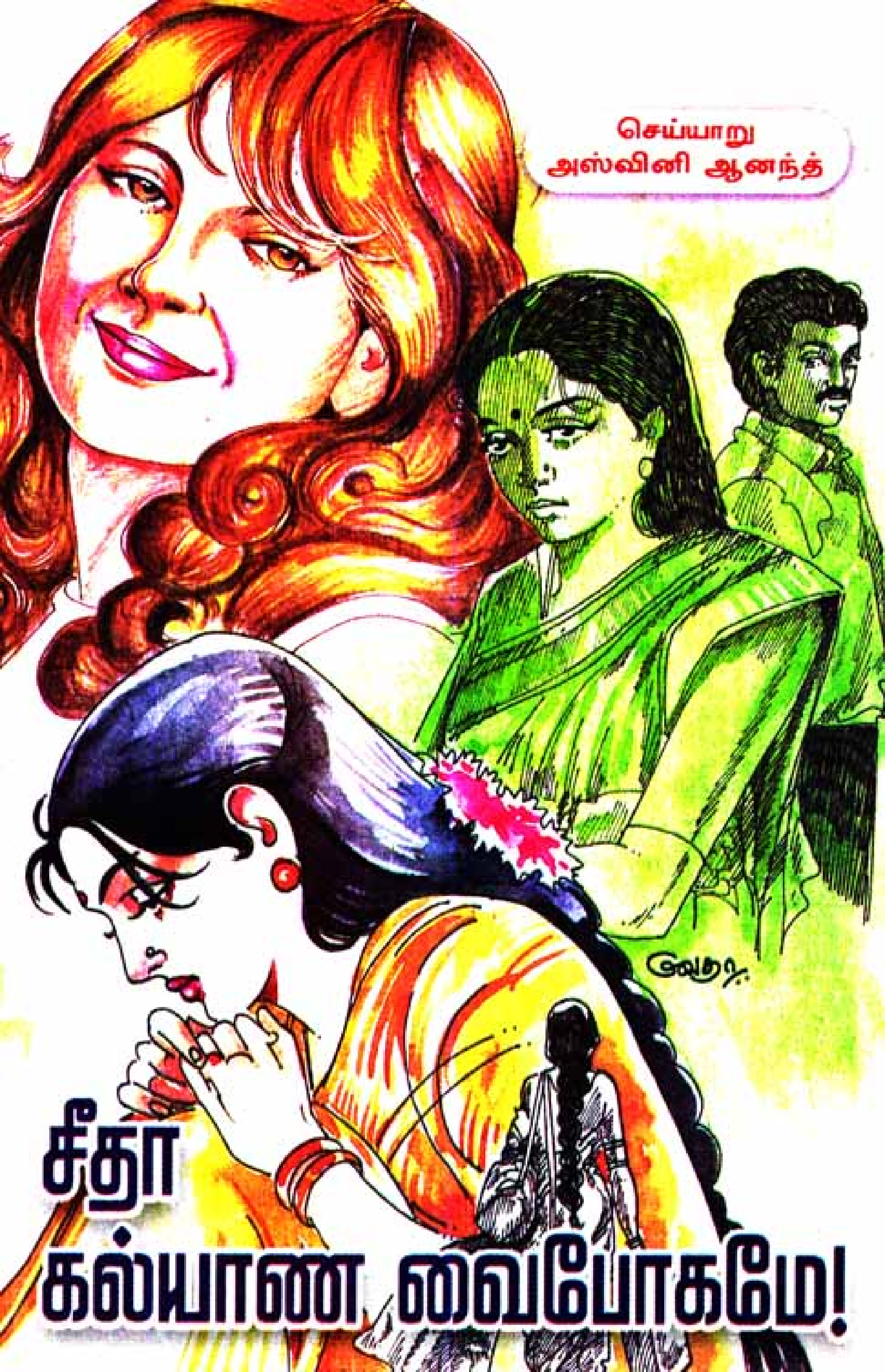
அவன் மீது பச்சாதாபமும் ஆத்திரமும் ஏன் ஒரே சமயத்தில் தனக்கு ஏற்படுகிறது என்பது புரிய மாட்டேனென்கிறது. திருமணமாகி மூன்றே வருடங்களுக்குள் விக்னேஷுக்கும் தீபாவுக்கும் தாம்பத்திய வாழ்க்கை சலித்து விடுமா என்ன? இரண்டு பேருக்கும் பொருத்தமான வயது. பொருத்தமான அழகு. பொருத்தமான படிப்பு. பொருத்தமான வேலை. இருவரும் சாஃப்ட்வேர் இஞ்சினியர்கள். பொருத்தமான அந்தஸ்தும் குடும்பப் பின்னணியும் கொண்டவர்கள்.

இப்படி எல்லாவற்றிலும் பொருத்தமாக இருந்தவர்களுக்கு மனதைப் பொறுத்தவரையில் பொருத்தமில்லாமல் போய் விட்டதுதான் அவர்களின் கெட்ட காலம். இவன் கிழக்கு என்றால் அவள் மேற்கு.

கல்யாணமான முதல் வருடம், குதூகலத்தின் எல்லையில் இருந்தார்கள். ஊர் சுற்றினார்கள். தியேட்டர் போனார்கள். 'ரெஸ்ட்டாரண்ட்'டில் சாப்பிட்டார்கள். 'ஐஸ்கிரீ'மைச் சுவைத்தார்கள். 'நயாகரா'வில் தேனிலவைக் கொண்டாடினார்கள். இவன் எள் என்று சொல்வதற்கு முன்பே அவள் எண்ணெயாக நின்றாள். அடுத்த வார 'வீக் எண்டு'க்கு எங்கு போகலாம் என்பதை முந்தைய வாரமே முடிவு செய்தார்கள். விடுமுறை நாளில் 'மூடு' வந்து விட்டால், கிச்சனில் தூள் பரத்துவான் விக்னேஷ். அன்று முழுவதும் தீபா, சமையலறைப் பக்கமே வரக் கூடாது. மியூசிக், பத்திரிகை, தோழிகளுடன் அரட்டை இப்படி எதிலாவது ஜாலியாக ஈடுபட்டிருப்பாள்'.

இந்த மூணு வருஷமும் பிறந்த நாள்; திருமண நாளுக்கு அவன் சஸ்பென்ஸாக வாங்கித் தரும் பரிசுக்கு ஈடாக எதையுமே சொல்ல முடியாது. எவ்வளவு உயர்தரமாக இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு... எவ்வளவு ரசனையோடு இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு... எல்லாமே





செய்யாறு
அஸ்வினி ஆனந்த்
சீதா
கல்யாண வைபோகமே!

அவனுக்கு உச்சத்தில் செய்துதான் பழக்கம். சராசரி கணவனுக்கும் மேலாக மனைவியிடம் உச்சகட்ட அன்பைப் பொழிந்தான்.

அதனால்தான் அவர்களின் மணவாழ்க்கை கூட இவ்வளவு சீக்கிரம் உச்சகட்ட முடிவுக்கு வந்து விட்டதோ என்று கூடத் தோன்றியது. இல்லாவிட்டால், சொர்க்கம் போல் இனித்த மணவாழ்க்கைக்கு இவ்வளவு சீக்கிரம் முற்றுப் புள்ளி வந்திருக்குமா?

தீபாவின் இமை ஓரங்களில் கோத்துக் கொண்ட கண்ணீர் முத்துக்கள், சரம் சரமாக இறங்கி வருவதைப் பார்த்த லாராவுக்கு, அவள் மனதில் ஓடிய எண்ண ஓட்டங்கள், அப்படியே படம்பிடித்துக் காட்டியது போல் புரிந்து போனது. தோழியின் கரங்களை எடுத்து, தன் மடி மீது வைத்துக் கொண்டாள். அவள் தலையைத் தன் தோள் மீது சார்த்தி, மடியிலிருந்த கரங்களை இதமாக அழுத்தினாள். அந்த அழுத்தம், 'நான் இருக்கிறேன் உனக்கு' என்று சொல்லாமல் சொன்னது. சோதனை வரும் போது தாங்கிப் பிடிப்பதுதானே தோழமை!

அன்று கூட அப்படித்தான். தற்செயலாக தீபாவைத் தேடி வந்தவளுக்கு, விக்னேஷும், தீபாவும் காரசாரமான வார்த்தைகளில் மோதிக் கொள்வதைப் பார்த்து, என்னவோ ஏதோ என்று பயம் தோன்றியது. வெலவெலத்துப் போனவள், தான் வந்த சுவடே தெரியாமல் வெளியேறப் பார்த்தாள். தீபா, அவளைப் பார்த்து விட்டு, அவசரமாக கண்ணீரைத் துடைத்தபடி வரவேற்றாள். தனியறைக்கு அழைத்துச் சென்று, டீயும் பிஸ்கட்டும் கொடுத்தாள். லாரா, இருப்புக் கொள்ளாமல் நெளிந்தாள்.

அவள் அவஸ்தையை உணர்ந்தவள் போல், தீபா பேச ஆரம்பித்தாள். அவளிடம், தன் அந்தரங்க வாழ்க்கையை சொல்வது பற்றி அவள் கவலைப்படவில்லை.

"இப்படித்தான் லாரா. ஒன்றுமில்லாத சின்னச் சின்ன விஷயத்துக்கெல்லாம் எரிந்து விழறார். சும்மா இருக்கும் என்னை வம்புக் கிழுத்து சண்டை போடறார். சில நேரம் எனக்கும் கோபம் பொத்துக்கிட்டு வருது. எல்லை மீறிப் போகும் போது, வார்த்தைகள் தடித்து... வெடித்து... ஒருவருக்கொருவர் மறந்து விட்ட, மறந்து விட வேண்டிய மைனஸ் பாயிண்டுகளை... குறைகளையெல்லாம் பெரிசு படுத்தி... ஒரே ரணகளம்தான் போ. வர வர வீடே நரகமாயிடுச்சி. தாம்பத்யத்துலே 'செவன் இயர் இட்ச்'னு சொல்வாங்களே. அது மூணு வருஷத்துக்குள்ளேயே இப்படியா வரணும்?"

லாராவின் தோளில் சாய்ந்து கொண்டு விசும்பி விசும்பி அழுதவளை சமாதானப்படுத்தும் வழி தெரியாமல் இப்போது போலவே அன்றும் பேசாமல்தான் இருந்தாள். தீபா, விக்னேஷ், லாரா மூன்று பேரும் ஒரே 'சாஃப்ட்வேர்' கம்பெனியில்தான் பணிபுரிகிறார்கள். லாராவின் தாய், மூன்று முறை திருமணம் செய்து கொண்டவர். அவள் அப்பா, அதாவது அவள் தாயின் முதல் கணவர், இந்தியாவை... குறிப்பாக தமிழ்நாட்டைச் சேர்ந்தவர். அதனால் லாராவுக்கு நன்றாகத் தமிழ் பேச வரும். தீபாவுக்கும் லாராவுக்கும் இடையே நட்பு தோன்றுவதற்கு இந்த மொழிப்பற்றும் ஒரு காரணம் என்று கூடச் சொல்லலாம். அதனாலேயே எந்த விஷயத்தையும் பகிர்ந்து கொள்ளலாம் என்கிற அளவுக்கு அவர்களின் நட்பு, நாளுக்கு நாள் வளர்ந்து கொண்டே போனது.

விக்னேஷும் தீபாவும் வீட்டில் சேர்ந்து இருக்கும் நேரமெல்லாம் ஒரே சண்டைதான். சமயத்தில் வீட்டுக்கு ஏன் வருகிறோம் என்று கூடத் தோன்றியது. வர வர வாழ்க்கையே நரகமானது. வெறுப்புக்கும் சலிப்புக்கும் இடையில் நாள் முழுவதும் ஒருவர் முகத்தை ஒருவர் பார்த்துக் கொண்டு... ஒரு கட்டத்தில் பிரிந்து விடுவதுதான் நல்லது என்று இருவருக்குமே தோன்றி விட்டது. உடனடியாக அதற்கான ஏற்பாடுகளில் இறங்குவது எனத் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

இந்தச் சமயத்தில் இந்தியாவிலிருந்து வந்த ஒரு மகிழ்ச்சியான செய்தியால், பட்டுப் போன செடிக்குத் துளிர்விடும் வாய்ப்பு இருப்பதாக நம்பினாள் லாரா.

பொன் மொழி:

வளமுடன் வாழும் போது நண்பர்கள் உன்னை அறிவர்; வறுமையில் நீ நண்பர்களை அறிவாய். - ரஸ்கின்

உடல்நலம் உள்ளவனுக்கு நம்பிக்கை இருக்கும் நம்பிக்கையுள்ளவனுக்கு எல்லாம் இருக்கும். - டுமோஸ்

தகவல் : கே. விஜயலட்சுமி.

சாம்பிராணி போட குமட்டி அடுப்பு இல்லையே என கவலை வேண்டாம். காராசேவ் கரண்டியில் (10 ரூபாய்தான்) நான்கு கரியைப் போட்டு 2 நிமிடம் காஸ் அடுப்பில் வைத்தால் தணலாகி விடும். மணம் கமழ வீடு முழுவதும் சாம்பிராணி போட்டு மாமியாரை அசத்தலாம்.

- பி. கமலா பாலாஜி.



தீபாவின் தாத்தா பாட்டிக்கு 'சதாபிஷேகம்' என்று வந்த செய்தி, லாராவின் காதுகளில் தேன் வார்த்தது. இதுபற்றி விவரமாக அவனுக்கு ஒன்றும் தெரியாவிட்டாலும், இந்த விசேஷத்தைக் காரணமாக வைத்து இருவரும் இந்தியா சென்று வருவதால் நல்ல மாற்றம் உண்டாகும் என்கிற நம்பிக்கை ஏற்பட்டது.

'சதாபிஷேகம்' என்றால் என்ன என்பதை தீபா, லாராவுக்கு விளக்கினாள். தாத்தாவுக்கு எண்பது வயது பூர்த்தியானதை ஒட்டி, பிள்ளைகள், பேரப் பிள்ளைகள், கொள்ளுப் பேரப் பிள்ளைகளோடு, ஹோமம் வளர்த்து, பூஜைகள் செய்து பாட்டியோடு தம்பதி சமேதராய் மணையில் அமர்ந்து திருமாங்கல்யம் அணிவித்து செய்யும் சம்பிரதாயம்தான் 'சதாபிஷேகம்' என்பது.

அவர்கள் மூன்றாவது முறையாக திருமணம் செய்து கொள்கிறார்கள் என்றவுடன், "என்னது... உங்க கல்ச்சர்லே கூடவா மூணு முறை கல்யாணம்?" என்று திகைத்த லாராவைப் பார்த்து, 'அட பைத்தியம்! இருபத்தைந்திலே கல்யாணம்... அறுபது வயசிலே 'சஷ்டியப்த பூர்த்தி..' அடுத்ததாக எண்பது வயசிலே 'சதாபிஷேகம்'. ஆனா நீ நினைக்கிற மாதிரி இல்லே, அதே ஜோடி, அதே தம்பதிகள்தான் மூணு முறை கல்யாணம் செய்துக்கறாங்க.'

"அப்ப உடனே இந்தியாவுக்குப் பொறப்படு..' லாராவின் குஷி, தீபாவையும் தொற்றிக் கொண்டது. கணவனுடன் ஏற்பட்ட மனக்கசப்புக்கு மருந்தாக இந்தப் பயணம் அமையும் என்று தோன்றியது. நிரந்தரப் பிரிவுக்கு முன்னால் தற்காலிகப் பிரிவாக... ஓர் ஒத்திகையாக இருக்கட்டுமே என்று பயண ஏற்பாடுகளில் மும்முரமாக இறங்கினாள் தீபா. தான் தனியாகப் போய் நின்றால், தாத்தா, பாட்டி, அம்மா, அப்பா என்ன நினைத்துக் கொள்வார்களோ என்கிற பயம் ஏற்பட, ஒப்புக்குக் கணவனையும் கூப்பிட்டாள்.

தீபாவை லாராவுடன் முன்னதாகப் புறப்படச் சொன்னான். சதாபிஷேகத்திற்கு முதல் நாள், தான் வருவதாகச் சொன்னதும் 'அப்பாடா!' என்று பெருமூச்சு விட்டாள். சதாபிஷேகத்தன்று அவன் வந்தால், இருவருக்கும் இடையே உள்ள இடைவெளியை உறவுகளால் கண்டுகொள்ள முடியாது என்றும் நிம்மதியடைந்தாள்.

விமான நிலையத்தில் இறங்கி, இந்திய மண்ணில் கால் பதித்ததுமே, தீபாவுக்கு தாய் மடியில் தலையைப் புதைத்து, பாசத்தைத் தேடும் குழந்தையின் குதூகலம் ஏற்பட்டது.

கால் டாக்ஸியில் வீடு வந்து சேர்ந்தவர்களை ஒரு படையே சூழ்ந்து கொண்டது. 'சித்தி!' 'அத்தை!' 'அக்கா!' 'தீபா!' என உறவுமுறை சொல்லி அழைத்து.. கையைப் பிடித்து.. கட்டி அணைத்து... தட்டாமாலை சுற்றி.. கன்னத்தைத் தடவி... நெற்றிப் பொட்டில் திருஷ்டி கழித்து.. என தீபாவை ஒரு வழி பண்ணி விட்டார்கள். அவர்கள் பாசம் தீபாவை திக்குமுக்காட வைத்தது.

தீபா, லாராவை எல்லோருக்கும் அறிமுகம் செய்து வைத்தாள். லாரா, நன்றாகத் தமிழ் பேசுவதைப் பார்த்த பாட்டி, "இந்தக் குட்டி, நம்மளவாளா?" என்று ஆரம்பிக்க, தாத்தா அவளைப் பார்வையாலேயே அடக்கினார்.

"மொதல்லே குளிச்சிட்டு சாப்பிடுங்க. மத்ததெல்லாம் அப்புறம் பேசிக்கலாம்" என்று லாராவைக் கையைப் பிடித்து அழைத்துப் போனாள் அண்ணன் மகள் மீனா.

திருமணமாகி அமெரிக்கா போனதிலிருந்து நடுவில் ஒரே ஒரு முறைதான் தீபா இந்தியாவுக்கு வந்தாள். அதுவும் விக்னேஷோடு.

"ஏம்மா! மாப்பிள்ளை வரலையா?" என்ற அப்பாவின் கேள்விக்கு,

"அவருக்கு வேலை ஜாஸ்திப்பா. சதாபிஷேகத்துக்கு முதல் நாள் ஃப்ளைட் பிடிச்சி, 'டாண்'ணு வந்துடறேன்னார்" என்று சுருக்கமாகப் பதில் சொன்னாள்.

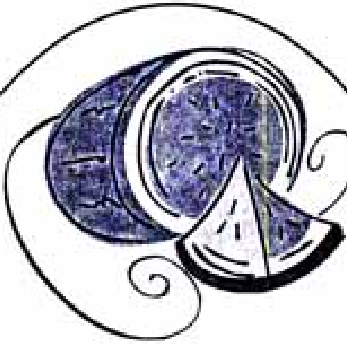
அப்பாவோ வேறு யாராவதோ மேலே ஏதாவது கேட்டு விட்டால் என்ன பதில் சொல்

வது என்கிற தவிப்பில் நைஸாக நழுவினாள்.

வந்த அன்றே லாரா, அந்தக் குடும்பத்தில் ஒருத்தியாக இணைந்து விட்டாள். ஒரு மிகப் பெரிய வீட்டில் இத்தனை பேரும் ஒன்றாக வசிப்பதும், ஒருவருக்கொருவர் சண்டையில் லாமல் அனுசரித்துப் போவதும், விட்டுக் கொடுப்பதும் லாராவின் பார்வைக்குப் புதிது தாத்தா, பாட்டி பேச்சுக்கு தீபாவின் அம்பத் தஞ்சு வயசு அப்பா கூட அடங்கிப் போவதும் அன்புக்குக் கட்டுப்படுவதும் பார்க்கப் பார்க்க ஆச்சர்யம் ஏற்படுத்தியது. ஒரே நாளில் அந்தக் குடும்பத்தின் மேல் பற்றும் பாசமும் ஒட்டுதலும் ஏற்பட்டன.

குடும்பத்து உறுப்பினர்கள் எல்லோரும் ஒன்றாக ஒரே நேரத்தில் சேர்ந்து சாப்பிட் டார்கள். ஒரு பெரிய ஹாலில் வரிசையாக படுக்கை விரித்து ஒன்றாக உறங்கினார்கள். எப்போது பார்த்தாலும் ஒரே சீண்டலும், கிண்டலும், விளையாட்டும்தான். தீபாவின் அண்ணன் குழந்தைகளுக்கு லாராவும் அத்தைதான். அக்கா குழந்தைகளுக்கு அவளும் சித்திதான். பெரியவர்கள் எல்லோரும் '..அடி கொழுந்தே லாரா..!' என்று தீபாவைக் கூப்பிடு வதைப் போலவே அவளையும் பிரியமாகக் கூப்பிடும் போது லாரா நெகிழ்ந்து போனாள். எப்படியோ, அந்தப் பாசக் கடலில் சங்கமிக் கும் பாக்கியம் தனக்குக் கிடைத்ததே என்று மகிழ்ந்து போனாள்.

ஒரு வாரம் ஓடியதே தெரியவில்லை. இந்த ஒரு வாரத்தில் ஜவுளிக் கடைக்குப் போய்



சிறிது இஞ்சியை மிக்ஸியில் ஒட்டி சாறு எடுத்து அதனுடன் தேன் கலந்து தர்பூசணி ஜூஸில் கலந்து அருந்தினால், ஆரோக்கியமான கோடைக் கால பானம் மிகவும் ருசியாகவும் இருக்கும்.

- நிர்மலா ரங்கஸ்வாமி.

அவரவருக்குப் பிடித்த துணிமணிகளை ஆசை ஆசையாய் 'செலக்ட்' பண்ணினார்கள். சொல்லச் சொல்லக் கேட்காமல் தீபாவின் அம்மா, லாராவையும் அவளுக்குப் பிடித்த கலரில் பட்டுப் புடவை வாங்கிக் கொள்ளச் சொன்னார். இருவரும் ஒரே மாதிரி மஞ்சளில் அரக்கு பார்டர் போட்ட பட்டுப் புடவையை வாங்கிக் கொண்டார்கள். 'மங்களகரமான இந்த மஞ்சள் நிறம் விக்னேஷுக்கு ரொம்பவும் பிடிக்கும்' கலங்கிய கண்களை யாரும் அறியாமல் துடைத்துக் கொண்டாள் தீபா.

மூட்டை மூட்டையாக மளிகைச் சாமான்கள் வந்து இறங்கின. கட்டுக்கட்டாக பத்திரிகைகள் ஆயிரக்கணக்கில் விநியோகிக்கப்பட்டன. ராமசேஷன், சீதாலட்சுமி தம்பதியரின் ஐந்து வாரிசுகள். அவரவருக்கு இரண்டிரண்டு வாரிசுகள். அவர்களுக்கு ஐந்து குழந்தைகள். (கொள்ளுப் பேரக் குழந்தைகள்) என வாண்டுகளின் பெயர்களில் ஒன்று கூட விடாமல் 'சதாபிஷேகப் பத்திரிகை'யில் இடம்பெற்றன.

முதல் நாளே 'சுமங்கலிப் பிரார்த்தனை' வெகு விமரிசையாக நடந்தது. முதல் நாளே மண்டபதுக்குப் போய், பெரிய ஹால் முழுக்க இழைக் கோலம் போட்டு விட்டு வந்தார்கள். ஊரிலிருந்து உறவினர்கள் வருவதும் ஒருவரையொருவர் குசலம் விசாரிப்பதும், பழைய கதைகள் பேசுவதுமாக மண்டபம் களைகட்டியது.

விடிந்ததும் நாதஸ்வர ஓசை, மங்களகரமாக ஒலிக்கத் தொடங்கி விட்டது. சாஸ்திரிகள், முதல் நாள் முதல் ஹோமம் தொடங்கி, சாஸ்திர சம்பிரதாயங்கள் ஒன்று விடாமல், வேத மந்திரங்கள் ஒலிக்க சடங்குகளை ஆரம்பித்து விட்டனர்.

பன்னீர், சந்தனம், ஊதுபத்தி, கற்பூரம், ரோஜா, மல்லிகை, சம்பங்கி சேர்ந்த கலவையான மணம், சூழ்நிலையை ரம்மியமாக்கியது. பட்டுப் புடவைகளின் சரசரப்பு ஒரு பக்கம். குழந்தைகளின் கும்மாளமும் கொண்டாட்டமும் ஒரு பக்கம். எல்லாவற்றையும் பார்க்கப் பார்க்க பிரமிப்பாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருந்தது லாராவுக்கு. அவளைத் தேடி வந்த தீபா, கையில் வைத்திருந்த ஆரஞ்சு ஜூஸை அவன் கையில் கொடுத்து குடிக்கச் சொன்னாள். முதல் நாள் இரவு வந்து விட்ட விக்னேஷ், சற்றுத் தள்ளி நின்றிருந்தான். அவனுக்குக் கொடுக்கச் சொல்லி லாரா ஜாடை காட்ட, தீபா தயங்க, கடைசியில் லாராவே தன் கையில் வைத்திருந்ததைக் கொடுத்து விட்டு வந்தாள்.

பாட்டியும், தாத்தாவும் மணையில் அமர்ந்திருந்த காட்சி, சாட்சாத் அந்த ஸ்ரீராமச்சந்திர

மூர்த்தியையும் சீதாபிராட்டியையும் ஞாபகப் படுத்தியது போல் கண்கொள்ளாக்காட்சியாக இருந்தது. எத்தனை பேருக்கு இந்தப் பாக்கியம் கிடைக்கும்?

ஒன்பது கெஜம் மடிசார் புடவையுடன், வைரக்கம்மல், வைர மூக்குத்தி, வைர அட்டி கையில் மந்தகாசப் புன்னகை பூத்து பெருமை பொங்க எல்லோரையும் பார்த்தபடி அமர்ந் திருந்தார் பாட்டி. மஞ்சள் பூசிய முகத்தில், நெற்றிக்கு நடுவே பளீரென்ற அரக்குக் கலர் குங்குமம், வைரத்தின் ஜொலிப்பையே மங்கச் செய்யும்படி, இரு புருவங்களுக்கு மத்தியில் நீண்ட திலகமாய் பிரகாசித்தது. ஒரு கருப்பு முடி கூடத் தேடினாலும் கிடைக்காத முழுக்க வெளுத்த தலைமுடியின் வகிட்டின் ஆரம் பத்தில் தீற்றிய குங்குமம். தளர்ந்த, முதுமை தழுவிய அந்த பொம்மை போன்ற சிறுத்த உருவத்திலும் தெய்வீகக்களை ஒளிர்ந்தது. 'பளிச்'சென்ற புன்னகை. அனைவரையும் அர வணைத்துச் செல்லும் பாங்கு. மகளையும், மருமகளையும், மருமகளுக்கு மருமகளையும் ஒன்றாகப் பாவிக்கும் பாசம் எல்லாம்.. இவை எல்லாமே பார்க்கப் பார்க்க பரவசமாக இருந் தது. இந்த எல்லாப் பெருமையும் தனக்கும் உரியதுதான் என்கிற கம்பீரத்தோடு 'ஜம்'மென்று பாட்டியின் பக்கத்தில் அமர்ந்திருந்தார் தாத்தா.

'தீபா, ரொம்பவும் கொடுத்து வைத்தவள். இப்படிப்பட்ட குடும்பத்தில் பிறந்திருக்கிறாள். இந்தக் குடும்பத்தோடு சேர்ந்து சில நாட் களாவது இருக்கக்கூடிய சந்தர்ப்பமும், முக்கியத்துவம் வாய்ந்த இந்த விசேஷத்தில் பங்குகொள்ளும் வாய்ப்பும் தனக்குக் கிடைத் ததே' என்று எண்ணிப் பூரித்தாள் லாரா. இந்தியா, எந்தவிதத்தில் உலக நாடுகள் எல்லா வற்றிலும் தனிச்சிறப்பு பெற்றிருக்கிறது என்பது கண்கூடாகப் புரிந்தது. இந்தக் கூட்டுக் குடும்ப வாழ்க்கை முறையும், சேர்ந்து வாழ்வதனால் உண்டாகும் அருமை பெருமைகளும் உலகத் தில் வேறு எங்காவது இருக்கிறதா? என்று நினைத்து நினைத்து மகிழ்ந்தாள்.

உச்சஸ்தாயியில் மங்கள வாத்தியம் முழங்க, தாத்தா, மூன்றாவது முறையாக, பாட்டியின் கழுத்தில் திருமாங்கல்யம் அணிவித்தார். இந்த வயதிலும் பாட்டி, தலைகுனிந்து, நாணத்தோடு தாத்தாவை ஓரக்கண்ணால் பார்த்தது கொள்ளை அழகு. வீடியோவும், புகைப்படக் கேமராவும் தவறாமல் இதைப் படம்பிடித்தன.

வயதான பெண்மணிகள், "சீதா கல்யாண வைபோ கமே" என்று பாடியது குழலுக்கு ஸ்ருதி சேர்த்தது. சொந்தமும் சுற்றமும் சதாபிஷேக தம்பதிகளின் காலில் விழுந்து நமஸ்கரித்து, ஆசி பெற்றார்கள். நெகிழ்ச்சியின் மிகுதியால் இருவர் கண்களும் குளமாயின.

"எல்லோரும் அவாகிட்டே ஆசீர்வாதம் வாங்கியாச்சா. இன்னும் யாராவது பாக்கி இருந்தா வாங்கோ."

சாஸ்திரிகளின் 'கணீ'ரென்ற குரலில், வம்பளந்து கொண்டிருந்தவர்கள் மௌன மானார்கள். நீ நமஸ்காரம் பண்ணியாச்சா?' 'அத்திம்பேரை எங்கே காணோம்?' 'மாடி ரூம்லே இருந்தார்.' 'கூப்பிடு..' இதுபோன்ற குரல்கள் மட்டும் ஒலித்தன.

தீபா, தயங்கித் தயங்கிப் பார்வையைச் சுழல விட்டாள். 'நேற்று இரவே மண்டபத்துக்கு வந்து விட்ட விக்னேஷ், எங்கே போனான்? காலை யிலேருந்து அவனைப் பார்க்க முடியவில் லையே? அச்சச்சோ! தாத்தா, இப்போ கட்டா யம் கூப்பிடப் போறார். வயசானாலும் அபார ஞாபக சக்தி. யார் நமஸ்காரம் பண்ணியாச்சு. யார் இன்னும் பண்ணலே. எல்லாம் 'நோட்' பண்ணிண்டிருப்பார். ரொம்ப ஷார்ப்! நல்ல வேளை! தீபாவை ரொம்ப நேரம் தவிக்க வைக் காமல் விக்னேஷ், அவளருகே வந்தான்.

இருவரும் சேர்ந்து நமஸ்கரித்தார்கள்.

"என்னடா? 'லேட்'டா வந்து, 'லேட் டஸ்டா' வந்துட்டேன்னு சொல்றியா? சரி.. "சீக்கிரமேவ புத்திர ப்ராப்தி ரஸ்து" என்று

புதினா சட்னி, தக்காளி சாஸ் தடவி சாண்ட்விச் செய்தால் கொஞ்ச நேரத் தில் 'கொச கொச'வென்று ஆகி விடு கிறதா?

இதைத் தவிர்க்க முதலில் ரொட்டி ஸ்லைஸில் சிறிது வெண்ணெயைத் தடவவும். பிறகு சட்னியைத் தடவி னால் ஊறிக் கொள்ளாது.

- ஜெயலட்சுமி.





ஃப்ரூட் பஜ்ஜி

ஒரு மாறுதலுக்கு ஆப்பிள், பேரிக்காய், பப்பாளிக்காய் போன்றவற்றை ஸ்லைஸ் செய்து பஜ்ஜி மாவில் முக்கி எடுத்துப் பொரிக்கவும். மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

- அபிஸ்ரீ

அட்சதையைத் தூவி ஆசீர்வதித்தார். கூடவே அர்த்தபுஷ்டியான சிரிப்பு வேறு. தீபாவும் விக்னேஷும் உடனே, 'வேலை முடிந்தது' என்று ஆளுக்கொரு பக்கமாகப் போனதை கிழவர் கவனித்தார்.

"இன்னிய தினம் தம்பதிகள் இரண்டு பேரும் சாட்சாத் மஹாலட்சுமி, மஹாவிஷ்ணு அவதாரமாகவும், பார்வதி, பரமேஸ்வரன் அவதாரமாகவும் பாவிக்கப்படறா. இவா ஆன்மா, சரீரம் ரெண்டுமே பகவான் குடியிருக்கும் மகத்தான பெருமை அடையறது.

சாதாரணமா, 'சஷ்டியப்த பூர்த்தி'யின் போதே தம்பதிகள், முப்பது, முப்பத்தஞ்சு வருஷம் வாழ்ந்ததன் அடையாளமா பிள்ளை, பேரப் பிள்ளைகளோட கோலாகலமா கொண்டாடறது விசேஷம். ஆனா, அதிலும் 'சதாபிஷேகம்' பண்ணிக்கக் கொடுத்து வெக்கணும். மஹா மஹா விசேஷமான பாக்கியம். அம்பத்தஞ்சு வருஷ தாம்பத்யம்ங்கறது சாதாரண விஷயமா?

தம்பதிகள் ஒருத்தரை ஒருத்தர் அனுசரிச்சி, விட்டுக் கொடுத்து, வாழ்க்கையிலே ஏற்படற எத்தனையோ கஷ்ட நஷ்டங்கள், மேடுபள்ளங்கள், எதிர்பாராத பிரச்னைகள் எல்லாத்தையும் சாமர்த்தியமா சமாளிச்சி... ஈடு கொடுத்து... ஒருத்தரை ஒருத்தர் புரிஞ்சி... பாசமா... சந்தோஷமா வாழறதுங்கறது... கொஞ்சம் நெனைச்சிப்பாருங்கோ. இதெல்லாம் இவாளுக்குச் சாத்தியமானதாலேதான். இத்தனை பேர் சேர்ந்து ஒண்ணா கூடி... இப்படி ஒரு நல்ல காரியத்தை நடத்த முடியுது.

தாயும் பிள்ளையும் ஆனாலுமே வாயும் வயிறும் வேறெங்கிறோம். அப்படியிருக்கச்சே, வெவ்வேறே எடங்கள்லே பொறந்து வளர்ந்த ஒரு ஆணும் பெண்ணும்... உணர்வுகள்ளேயும், பழக்க வழக்கங்கள்ளேயும் வித்தியாசமா வளர்ந்த ரெண்டு பேர் தாம்பத்யத்துலே இணையும் போது ஆரம்பக் காலங்கள்லே கருத்து வேறுபாடு வரலாம். ஆனா, கருத்து மோதல் வரப்படாது. அபிப்ராய பேதங்க வரலாம். ஆனா, தாம்பத்ய பிளவு வரப்படாது.

நாளாக ஆக, எல்லாம் சரியாகும். ஒருத்தரை ஒருத்தர் புரிஞ்சிக்க சில காலமாகலாம். விட்டுக் கொடுத்தும் அனுசரிச்சும் வாழ்ந்தாத்தானே வம்சம், வாழையடி வாழையா தழைக்கும். தயவுசெய்து யாரும் நா, உபன்யாசம் பண்றதா நினைக்காதீங்கோ. இங்கே வந்திருக்கறவா எல்லோரும் நிறையப் படிச்சவா. ஆனாலும் இந்தத் தம்பதியைப் போலவே நீங்க எல்லாரும் ஆல்போல தழைத்து அருகு போல வாழணுங்கற ஆசையிலே இதெல்லாம் சொல்லி, உங்களை ஆசீர்வாதம் பண்றேன்." என்று சாஸ்திரிகள் சொல்லி முடித்தவுடன்,

தாத்தா இப்போதும், தீபாவைப் பார்த்து அர்த்தபுஷ்டியோடு சிரித்தார்.

ஏற்கெனவே, சாஸ்திரிகளின் உபதேசத்திலேயே தீபாவின் மனசுக்குள் ஒரு 'சுருக்' ஏற்பட்டது. தாம்பத்தியத்தின் மகத்துவம் பற்றி அவர் சொன்னது அத்தனையும் மனசுக்குள் 'சுரீர்' எனத் தாக்கி, மூளைக்குள் 'சுள்' என உறைத்தது.

தலையை அதிகம் உயர்த்தாமல், சற்றுத் தள்ளி நின்றிருந்த விக்னேஷின் பக்கம் பார்வை சென்றது. அதே நேரத்தில், விக்னேஷும் தலையை உயர்த்த, இருவர் பார்வையும் மோதியது. ஒன்றாகக் கலந்து, பிறகு எல்லோரும் பார்ப்பார்களே என்று தலையைத் தாழ்த்திக் கொண்டது. இதை லாரா கவனித்தாள். அவள் மனசு திருப்தியடைந்தது.

சதாபிஷேகம் முடிந்த மறுநாள்.

எல்லோரும் அவரவர் ஊருக்குக் கிளம்பிக் கொண்டிருந்தார்கள். விக்னேஷும் எல்லோரிடமும் விடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தான். தீபாவும், லாராவும் மறுநாள் புறப்படுவதாக ஏற்பாடு. 'தீபாவிடம் சொல்லிக் கொள்வதா? வேண்டாமா? எல்லார் எதிரிலும் எடுத்தெறிந்து பேசி விட்டால் என்ன செய்வது?' என்று தயங்கி நின்றான். அவள் அண்ணன் மகனிடம் பேசிக் கொடுத்துக் கொண்டே ஓரக்கண்ணால் தீபாவைப் பார்த்தான்.

அத்தனை நேரம் வரைக்கும் பார்த்துக் கொண்டே நின்றிருந்தவள், வேகமாக உள்ளே போய், 'ரெடி'யாக 'பேக்' பண்ணி வைத்திருந்த ஸுட்கேஸோடு வந்து நின்றாள். விக்னேஷோடு ஒட்டி நின்று கொண்டு "போய் வர்றேன்" என்று பொதுவாகச் சொன்னாள்.

"லாரா! நீ நாளைக்கு ஃபிளைட்லே வந்துடு. என்ன?" என்றவளைப் பார்த்து, திகைத்து நின்றாள் லாரா. பாட்டி, அவளை அர்த்தத்தோடு பார்த்துப் புன்னகைத்தாள். இத்தனை வயசுக்கு இந்த மாதிரி எத்தனை பேரைப் பார்த்திருப்பாள் பாட்டி?

தீபாவின் இந்த மனமாற்றம், ஒரே நாளில் ஒரே நிமிஷத்தில் வந்து விடவில்லை. இந்தியா வந்ததிலிருந்தே விக்னேஷின் பிரிவு, அவளுக்குள் சொல்ல முடியாத சங்கடத்தையும் வேதனையையும் ஏற்படுத்தியது. இந்த ஒரு வாரமும் எதைச் சாப்பிட்டாலும் இது விக்னேஷுக்குப் பிடிக்கும், இதை விக்னேஷ் ரசிப்பான் என்று எப்போதும் அவன் நினைவோடுதான் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தாள். அதிலும் 'சதாபிஷேகத்தை' முன்னிட்டு, சொந்த பந்தங்கள் தம்பதி சமேதராய் ஊர்களிலிருந்து வரத் தொடங்கியவுடன், தான் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு விட்டதாய் உணர்ந்தாள். சாஸ்திரிகளின் பேச்சு, மெல்ல மெல்ல அவளைக் கரைய வைத்து உருக வைத்தது. முதல் நாள், அவன் ஊரிலிருந்து வந்தவுடனேயே ஓடிப் போய் அவனைக் கட்டிக் கொள்ள மாட்டோமா என்று குழந்தையைப் போல் ஏங்க வைத்தது.

அன்று இரவு சாப்பாடு முடிந்ததும், தாத்தா கூப்பிடுகிறார் என்று மீனா வந்து சொன்னதும், அவளுக்குப் பொறிதட்டியது. கால்கள் துவள, மாடிப்படி ஏறி, மொட்டை மாடியில் உட்கார்ந்திருந்த தாத்தா, பாட்டிக்கு அருகில் வந்தாள்.

அவளைக் கலங்கடிக்காமல், நேரடியாக விஷயத்துக்கு வந்து விட்டார் தாத்தா.

"கண்ணம்மா! நீயும் விக்னேஷும் ஒத்துமையா இல்லே. ஏதோ ஒரு மனத்தாங்கலில் சிக்கித் தவிக்கிறீங்கன்னு நீ வந்த நாளே புரிஞ்சிக்கிட்டேன். கல்யாணத்துக்கு முன்னாலே, வெளியூர் போய்த் திரும்பி வர ரெண்டு நாள் ஆனாக் கூட, 'தாத்தா எப்ப வருவார்'னு? பாட்டிகிட்டே நச்சரிப்பே. இப்ப எங்களைப் பிரிஞ்சி ரெண்டு வருஷம் ஆனப்ப கூட, அந்தப் பழைய குதூகலம், முழுமையான சந்தோஷம் உனக்கு வரலே. எப்பவும் ஏதோ பறிகொடுத்தது போல சோகம் அப்பிய முகத்தோட வளைய வந்தே. ஸோ... ஏதோ கோளாறுன்னு புரிஞ்சிக்கிட்டேன்"

"தாத்தா... வந்து..."

"நீ எதுவுமே எங்ககிட்டே சொல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லே. நாங்களும் அந்த அனுபவத்தையெல்லாம் தாண்டி வந்தவங்க தானே? எப்படியோ, எங்க பேத்தி முகத்துலே பழைய களை, சந்தோஷம் எல்லாம் வரணும்.

ஹும்! அந்த நாள்ளே உங்க பாட்டி படாத கஷ்டமா? அவளுக்குள்ளே எத்தனையோ மனக்குறைகள் ஆசைகள்... தேவைகள்... எதுவுமே புரிஞ்சிக்கத் தெரியாத... புரிஞ்சுக்க முடியாத ஜடமா இருந்துட்டேன். பொருளாதார சிக்கல், குழந்தை வளர்ப்பு, உடல் உபாதைகள்... விருந்தாளிகள் வரவு... இப்படி எத்தனையோ சுமைகளை அவ ஒருத்தியாவே தாங்கியிருக்கா.

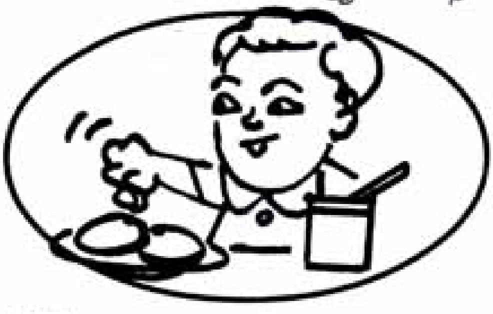
இப்படி ஒரு வருஷம் ரெண்டு வருஷம் இல்லே. இருபத்தஞ்சு வருஷம் ஆச்சு... நா உங்க பாட்டியையும் குடும்பத்தையும் என்ன ஏதுன்னு திரும்பிப் பார்க்க. சம்பளத்தக் கொண்டு வந்து அவ கையிலே கொடுக்கறதோடு என் கடமை முடிஞ்சதுன்னு இருந்துட்டேன். 'பட்ஜெட்'ல துண்டு விழுந்தாலும் சரி... புடவை விழுந்தாலும் சரி... பாரம் சுமக்கிற கழுதையா அவளை நினைச்சுட்டேன். பிள்ளை பெத்துப் போடற மிஷின்னு நினைச்சுட்டேன்.

இந்தத் தங்கமும் வைரமும் பங்களாவும், காரும் உங்கப்பனும் சித்தப்பாவும் தலையெடுத்த பின்னாலேதானே... அப்போ... ஒண்டுக் குடித்தனத்துலே ஒத்தை ரூம்லே அஞ்சு பிள்ளைங்களை வச்சிக்கிட்டு அவபட்ட கஷ்டம், அந்த ஆண்டவனுக்குத்தான் தெரியும். அவளுக்கு என்ன பிடிக்கும், அவ தேவை என்ன? எதுவுமே எனக்குத் தெரியாது.

நா மட்டும் இல்லே. போன தலைமுறையிலேயும் சரி.. அதுக்கு முன்னாலேயும் சரி... ஆண்கள் அப்படித்தான் இருப்பாங்க. ஆனா, எந்தக் குடும்பத்திலேயும் விவாகரத்துங்கற

தோசை மிளகாய்ப் பொடியில் கறுப்பு எள்ளும், கறுப்பு உளுத்தம் பருப்பும் வறுத்துச் சேர்த்தால் சுவையும், மணமும் கூடுதலாக இருக்கும். காரம் குறைவாகவும், வளரும் குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச்சத்து கிடைக்கும் சைட் டிஷ் ஆகவும் இருக்கும்.

- ஆர். கவிதா.



பேச்சுக்கே இடமில்லாம, சுபிட்சமா சந்தோஷமா வாழ்ந்தாங்க. அந்தக் காலத்துப் பெண்களுக்குக் கிடைக்காத சம உரிமை உங்களுக்குக் கிடைச்சாச்சி. தன் சுய தேவையைப் பூர்த்தி செய்துக்கற அளவுக்கு தன் காலில் நிக்கற மனோபாவமும் கல்வியறிவும், வேலை வாய்ப்பும் வந்தாச்சி. ஒருசில பேரைத் தவிர, மத்த எல்லா ஆண்களும் மனைவியை புரிஞ்சி, அனுசரிச்சி, அரவணைக்கற மனப்பக்குவத்துக்கு வந்துட்டாங்க. இதுக்கு மேலே கணவன்கிட்டே எதை எதிர்பார்க்கறீங்க? இப்ப ஏன் விவாகரத்து அதிகமாகணும்னு எனக்குப் புரியலே.

உங்க சண்டை, சின்னப் பசங்களுக்குள்ளே நடக்கற சண்டை மாதிரி. ஒருத்தர் பொம்மையை இன்னொருத்தர் பிடுங்கினாலும், ஒருத்தர் பல்பத்தை இன்னொருத்தர் எடுத்துக்கிட்டாலும் வர்ற கோபம் மாதிரி, 'புசுக்'குனு வரும். அதே வேகத்துலே போயிடும். அதையே நினைச்சி பகைய வளர்த்துக்கறது புத்திசாலித்தனமில்லே.

அரசியல்லேயே நிரந்தர நண்பனும் இல்லே. பகைவனும் இல்லேங்கறாங்க. ஒரு நாடும் இன்னொரு நாடும் போடும் சண்டையே நீடிக்கிறதில்லே. வருஷங்கள் ஓடினா, பகை நாடும் சமாதானமாயிடும்.

பெரிய பெரிய விஷயங்கள்ளே இப்படியிருக்கும் போது, உங்க சண்டை ரொம்பச் சாதாரணம். நீ எனக்கு எந்த விளக்கமும் தர வேண்டியதில்லே. விக்னேஷ் நல்லவன். இரண்டு பேரும் ஒருத்தரை ஒருத்தர் புரிஞ்சிக்கிட்டு சந்தோஷமா இருங்க. அவ்வளவுதான்'' தாத்தா, ஈஸிசேரில் சாய்ந்து கண்ணை மூடிக் கொண்டது, 'நீ போகலாம்' என்று சொல்வதைப் போலிருந்தது.

தாத்தா, தன் மனதைப் படித்துத் தெரிந்து கொண்டது போல் பேசியது, தீபாவுக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. பாட்டி, அவளை முதுகில் தட்டிக் கொடுத்து, அணைத்து ஆறுதல் சொன்னது. மனப்பாரம் இறங்கியது போலிருந்தது.

கீழே இறங்கி வந்த பிறகும் நெடுநேரத்திற்கு தாத்தாவின் குரல், ஒலித்துக் கொண்டே இருந்தது. நீண்ட நேரம் தூக்கம் வராமல் புரண்டு புரண்டுப் படுத்தாள். 'பாவம்! பாட்டி எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டிருக்கிறாள்! தன் அம்மாவின் கஷ்டமும் அதற்குக் கொஞ்சமும் குறைந்ததில்லை. 'இளமைக்கால நினைவுகள் வலம் வருகிறது. 'எனக்கு என்ன கேடு? தூரதேசத்தில் தனிக்குடித்தனம். விக்னேஷ் ஒருவனை அனுசரித்து அரவணைத்துச் சென்றால் போதும். 'தட்ஸ் ஆல்' அவ்வளவுதான். ஆனால் அவன், அந்தக் கஷ்டத்தைக் கூடக் கொடுத்ததில்லை என்பது இப்போது புரிகிறது. ஆனால், அம்மாவும் பாட்டியும் எவ்வளவு பேரை அனுசரித்துப் போக வேண்டியிருந்தது? இந்தக் கஷ்டத்துலேயும் கணவனையும் குடும்பத்தையும் பிரியாமல் வாழ்ந்து காட்டியிருப்பது உண்மையிலேயே சாதனைதான்!

விக்னேஷின் அன்பும் அரவணைப்பும், அவள் மனசு நினைப்பதை அடுத்த நிமிஷமே நிறைவேற்றி விடும் பரிவும், ஞாபகத்துக்கு வரவே மனசளவில் நொறுங்கிப் போனாள். கண்களில் நீர் சுரந்தது. இப்படிப்பட்ட விக்னேஷ் கூடவா சண்டை போட்டிருக்கேன். நினைக்கவே வெட்கமாக இருந்தது. இனிமே சண்டையே போடக் கூடாது! இரவு இரண்டு மணிக்குப் பிறகுதான் தூக்கம் வந்தது.

பேத்தி, தன் கணவரோடு ஒட்டியபடி போய்க் கொண்டிருந்ததைப் பரிவோடு பார்த்து ரசித்தார்கள். லாராவின் கையைப் பிடித்து இழுத்து, இதமாக அழுத்தியதில் தன் உணர்வுபூர்வமான நன்றியை நெகிழ்ச்சியோடு தெரிவித்தாள் பாட்டி. லாரா சொல்லாமல் இருந்தால், அவர்களுக்கு இந்த விஷயம் தெரியவாப் போகிறது?

ஊரிலிருந்து வந்த இரண்டு நாட்களிலேயே எல்லாவற்றையும் தாத்தா பாட்டியிடம் சொல்லி விட்டாள் லாரா. இந்த பிரச்னையைத் தீர்க்க அவர்களால் மட்டுமே முடியும் என்று தீர்மானமாக நம்பினாள். சூழ்நிலையும் அதற்கு ஒத்துழைக்கவே எல்லாமே சுமுகமாக முடிந்தது. இனி வருடம் தவறாமல் இந்தியாவுக்கு வந்து ஒரு வாரமாவது அந்தக் குடும்பத்தோடு சேர்ந்திருப்பது என மனதுக்குள் தீர்மானித்தபடி மறுநாள் பயணத்துக்குப் புறப்பட ஆயத்தமானாள் லாரா.

பால் பாயசம் செய்ய அரிசியை வறுக்காமல், குக்கரில் அரிசியோடு, பாலும், தண்ணீரும் வைத்து அதில் 2, 3 ஸ்பூன் நெய் ஊற்றி நன்றாகக் குழைய விட்டுச் செய்தால் சுவையாக இருக்கும். அரிசியிலேயே ஒரு கிராம்பையும் போட்டு விட்டால் மென்மையான மணமும் இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.





சகல சுகங்களையும், வளங்களையும் தரும்

திருஅண்ணாமலையில்

சித்ரா பௌர்ணமியன்று

தீபமேற்றி அன்னதானம் செய்ய அழைக்கிறோம் !

பேரன்புடையீர் ! வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாச்சலேஸ்வரர் தங்களுக்கு சித்ரா பௌர்ணமி திருநாளில் அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை சிவமடத்தில் நடத்தும் 6 ம் ஆண்டு அன்னதான சேவையில் கலந்து கொள்ள அன்புடன் அழைக்கிறோம் !

இமயமலைக்கு ஈடான தெய்வத் திருமலையான தீபத்திருஅண்ணாமலை பஞ்சபூத சிவஸ்தலங்களில் ஒன்றாக விளங்கும் அருள்மலை. ஒளி ஒன்றே கண்கண்ட கடவுளின் வடிவம் என்பதை உணர்த்தும் ஆதித் திருத்தலமாக விளங்குவது திரு அண்ணாமலையே. சிவ ரூபமாக விளங்கும் திருஅண்ணாமலையில் 14 கி.மீ. சுற்றளவுடைய கிரிவலப்பாதையை வலம் வந்தால் ஈரேழு 14 லோகங்களையும் சுற்றிய பலன் கிடைக்கும். சித்தர்கள் நிறைந்திருக்கும் சிறப்பு வாய்ந்த திரு அண்ணாமலையில் கிரிவலம் வரும் இறையடியார்களுக்கும், பக்தர்களுக்கும், அங்குள்ள ஆதரவற்ற முதியோர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் சித்ரா பௌர்ணமி நாளில் **அடி அண்ணா மலையில் ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளையால்** நடத்தப்படும் **சிவ மடத்தில்** தீபமேற்றி அமுதளித்து அன்னதானம் செய்தால் அன்னதான பலன் மேலும் பன்மடங்கு பெருகும். இப் புனிதமான **சித்ரா பௌர்ணமி நாளன்று** நடைபெறும் அன்னதான திருப்பணிக்கு தங்களால் இயன்ற அளவு நன்கொடையை அனுப்பி அண்ணாமலையார் பேரருளால் வாழ்நாள் முழுவதும் உணவு தட்டுப்பாடின்றி ஆரோக்கியமாக வாழ அனைவரையும் அன்புடன் அழைக்கின்றோம்.

• பிறந்தநாள் • திருமணநாள் • வாழ்க்கையில் உயர்வு • தொழில் முன்னேற்றம் பெற • நிரந்தர வேலை பெற • கல்யாண பாக்கியம் பெற • நல்ல வரன் அமைய • புத்திர -பிள்ளை பாக்கியம் பெற • கணவன் மனைவியிடையே ஒற்றுமை நிலவ • கஷ்டங்களும், கடன்களும், எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க • புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக • புதிதாக தொழில் தொடங்க • புதிதாக வீடு, மனை பெற • வாகன யோகம் பெற • நல்ல சிந்தனை பெற சிந்தனை வளம் பெருக • உடல் ஆரோக்கியம் பெற • நீண்ட ஆயுள் பெற • தெய்வ சக்தியுடன் திகழ • குடும்ப ஒற்றுமை பெற உலக ஒற்றுமை பெற • சமுதாய ஒற்றுமை பெற • தேச ஒற்றுமை பெற • எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழ்வதை...

தங்களின் வேண்டுதலுக்கேற்ப **சித்ரா பௌர்ணமி திருநாளன்று** அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமலையம்மன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

- **ரூ. 500 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் மூன்று மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ.1000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஆறு மாதத்திற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**
- **ரூ.5000 - அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஐந்து வருடங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.**

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ. 1000, ரூ. 5000 அனுப்பும் அன்பர்களுக்கு ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும், ஸ்ரீஅருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ரூ. 5000 - அனுப்பும் அன்பர்கள் சார்பாக, **சித்ரா பௌர்ணமி திருநாளன்று அடிஅண்ணாமலையில் அமைந்துள்ள சிவமடத்தில்** அன்னதானம் செய்து ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு ஆன்மீகம் மாத இதழ் தங்களுக்கு அனுப்பிவைக்கப்படும். அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் மங்கலம் பெற வேண்டும் என்ற இறை சிந்தனையோடு ரூ. 5000 - செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள ஸ்ரீ மத் பகவத்கீதை புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

இந்த அன்னதானத்திருப்பணி (திருக்கோயிலுக்கு கட்டுப்பட்டது அல்ல) ஆன்மீகம் இதழ் வாசகர்களுக்காகவும், அன்னதான சேவையில் கைங்கர்யத் தொண்டு புரிந்து வரும் அனைத்து அன்பர்களுக்காகவுமே நடத்தப்படுகிறது.

சிவனடியார்கள் தங்கள் நன்கொடையை Aanmeeka Annadhana Charitable Trust, Chennai - 4 என்ற பெயரில் Cheque / D. D/ M. O. மூலம் கீழ்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம் தரும் இறை பணி சேவைகளாக **ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை** ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின் படி வரி விலக்கு உண்டு.

Cheque / D. D/ M. O. அனுப்ப வேண்டிய முகவரி

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEKA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street,(Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

TEL : 2495 9302, Fax : 044-5206 6525. E-mail : siva siva @ vsnl.net



ஸ்ரீ உண்ணாமலையம்மன்

சுண்டு விரலை அழுத்தினால் இரத்த அழுத்தம் சீராகும்!

இரத்த அழுத்தம் என்றால் என்ன என்பதை முதலில் தெரிந்து கொள்வோம். நமது உடல் முழுவதும் பல்வேறு வகையான இரத்தக் குழாய்கள் உள்ளன. அவற்றில் இரத்தம் சீராக ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது. இவ்வாறு இரத்தம் ஓடுவதற்கு அழுத்தம் தேவை. இதுவே இரத்த அழுத்தமாகும்.



நமது மூடிய உள்ளங்கையளவுள்ள இதயத்தின் பொறுப்பு மிகவும் முக்கியமானது. வயிற்றில் கரு உருவான சில தினங்களிலேயே இதயம், இரத்தக் குழாய்கள், இரத்த ஓட்டம் இவை தொடங்குகின்றன. மூச்சு விடுதல் குழந்தை பிறந்த பின்தான் துவங்குகிறது. ஆனால் இரத்த ஓட்டமோ கருவிலேயே துவங்குகிறது. இறக்கும் வரை நீடிக்கிறது.

இதயத்தசை நமது உடலில் மிகவும் பலம் பொருந்திய தசையாகும். பெண்களின் கருப்பை தசைகள் இதயத் தசைகளை விடப் பலம் பொருந்தியவை.

நமது இதயம் தொடர்ந்து ஓய்வில்லாமல் வேலை செய்வதாகத் தோன்றுகிறது. ஆனால் 3/10 வினாடிகள் வேலை செய்து பிறகு அரை விநாடி ஓய்வெடுக்கிறது.



இரத்தத்தின் மூலமாகத்தான், உடலின் சத்துப் பொருள்கள் திசுக்களை அடைகின்றன. உடலின் கழிவுப் பொருள்கள் சேகரிக்கப்பட்டு நுரையீரல், சிறுநீரகம் இவற்றால் பிரித்து வெளியே அனுப்பப்படுகின்றன.

இதயம் ஒரு நிமிடத்திற்கு 72 முறைகள் சுருங்கி விரிகிறது. இதயம் சுருங்கும் போது சுத்த இரத்தம் தமனிகள் வழியே உடலின் எல்லாப் பாகங்களுக்கும் செலுத்தப்படுகிறது. இதற்கு அழுத்தம் அதிகம் தேவை. இது 'சிஸ்டோலிக்' அழுத்தம் எனப்படும். இதயம் விரியும் போது அழுத்தம் சற்றே குறைகிறது. இது 'டயஸ்டோலிக்' அழுத்தம் எனப்படுகிறது. சாதாரணமாக 'சிஸ்டோலிக்' அழுத்தம் 120ம், 'டயஸ்டோலிக்' அழுத்தம் 80ம் இருக்க வேண்டும். இதை 120/80 என்று குறிப்பர். இரத்த அழுத்தத்தை அளக்கும் கருவி 'சிபிக்மோ மோனோ மீட்டர்' எனப்படும்.

நாள் முழுவதும் இரத்த அழுத்தம் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. தூங்கும் போது குறைகிறது. விழித்திருக்கும் போது அதிகமாக இருக்கிறது. அதிக உடலுழைப்பு, மன உளைச்சல், பயம், துக்கம், கோபம், வலி இவை ஏற்படும் போது இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இது தற்காலிக மானதாகும். சகஜ நிலைக்குத் திரும்பும் போது இரத்த அழுத்தமும் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்புகிறது. ஆகவே ஒரு வருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளதா என்று ஒருமுறை பார்த்து விட்டுத் தீர்மா னிக்க முடியாது. இரண்டு அல்லது மூன்று முறைகள் வெவ்வேறு நாட்களில் இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்த பின்பே இதைத் தீர்மானிக்க முடியும்.

உயர் இரத்த அழுத்தத்தினால் சுமார் 25% மக்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். முன்பெல்லாம் இது வசதிமிக்கவர், முதிய வர் இவர்களை மட்டும் பாதித்தது. இப் போது ஏழை பணக்காரர், முதியோர் இளை யோர் என்ற வித்தியாசமின்றி அனைவரை யும் இது பாதிக்கிறது. 160/95க்கு மேல் இருந் தால் அதை உயர் இரத்த அழுத்தம் என்று கூறலாம். 140/90க்கு மேல் போனாலே உயர் இரத்த அழுத்தம் என்றும் சில மருத்துவர் கூறுவர்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட பல காரணங்கள் கூறலாம்.

தாய் தந்தையர்க்கு இருக்கும் உயர் இரத்த அழுத்தம் பிள்ளைகளைப் பாதிக் கிறது. பரம்பரையாக இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படு கிறது. தாய் தந்தையரது உணவுப் பழக்கம், வாழ்க்கை முறை இவற்றையே பிள்ளைகள் பின்பற்றுவதால் இந்தப் பாதிப்பு ஏற்படு கிறது என்று கூறுகின்றனர். தாய் தந்தை யர்க்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், பிள்ளைகள் சரியான உணவு முறை, சரி யான வாழ்க்கை முறை இவற்றைப் பின்பற்று வதால் இப் பாதிப்பைத் தடுக்க முடியும்.

அதிகமான உப்பு உணவில் சேர்க்கப்படு வதால் சிறுநீரகம் அதிகமான வேலை செய்ய வேண்டியுள்ளது. இதனால் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. நமது மனதின் பாதிப்புகள் உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு முக்கியமான காரணமாகும். டென்ஷன், மனக்கிலேசம், மனக்கவலை, உணர்ச்சி களை வெளிக்காட்ட முடியாமல் அடக்கி வைத்தல், ஒருவிதமான பரபரப்புடன் அடுத்தடுத்து வேலைகள் செய்தல் இவை நம் உடலின் சில சுரப்பிகளை அதிகமாகச் சுரக்கச் செய்து இரத்த அழுத்தத்தை அதி கரிக்கச் செய்கிறது.

அதிக உடல் எடையும், உயர் இரத்த அழுத்தத்திற்கு ஒரு காரணமாகும். இவர்கள் உடல் எடையைக் குறைத்தால் இரத்த அழுத்தம் சீராகும்.

புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல், புகை யிலைப் பழக்கம், சரியான தூக்கமின்மை, உடல் உழைப்பிற்கிடமில்லாத நாற்காலி வாழ்க்கை இவையும் இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கக் காரணங்களாகும்.

இரத்த அழுத்தம் என்பது ஒரு வியாதி யல்ல. அது வேறு ஏதோ உறுப்பு சரியாக இயங்காததின் ஓர் அறிகுறியே என்று சொல் பவர்கள் உண்டு. தொடர்ந்து இரத்த அழுத் தம் அதிகமாக இருக்கும் போது, இதயம், சிறுநீரகம் இவை பாதிக்கப்படுகின்றன. இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குவதால் அழுத் தம் அதிகரிக்கிறது.

டெல்லியில் பேப்பர் போடும் பையன்கள்/ பையர்கள் ஒரு நூதனமான யுக்தியைக் கடைப்பிடிக்கின்றனர். பேப்பரை ஒரு உருளை போல் சுருட்டி அதன் மேல் ஒரு ரப்பர் பேண்டை போட்டு, கீழே இருந்தபடியே மூன்றா வது நாலாவது மாடி பால்கனி வரை வீசுகின்ற னர். அதிலும் அனுபவம் மிகுந்த பையன்கள் சைக்கிளில் சென்றவாறே அந்தந்த வீட்டு மாடி பால்கனியில் குறிபார்த்து வீசி விட்டுச் செல்கின்றனர்.

- சுபா சந்துரு



அறுபது வயது பெரியவர் ஒருவர் 'ஆர்தோக்யூர்' என்று உரக்கச் சொல்லிக் கொண்டே உயரே குதிக்கும் ஒரு விளம்பரம்தான் இப்போது டீ.வி.யில் பிரபலம். அது 'ஆர்தோக்யூர்' என்ற மூட்டு வலி மாத்திரைக்கான விளம்பரம்.

கடந்த சில ஆண்டுகளாக இந்த 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயிலை மார்க்கெட்டிங் செய்துவரும் 'க்யூர்வெல் ஃபார்மா' நிறுவனத்தின் நிறுவனத் தலைவர் திரு. ஆர்.பி. சம்பத்குமார் அவர்களிடம் அவர்களது தயாரிப்புகள் குறித்து பேசினோம்.

மூட்டுவலி ஏன் வருகிறது?

பொதுவாக வயதான காரணத்தினால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் தேய்மானத்தினாலும், மூட்டுகளில் இருக்கும் லூப்ரிகேன்ட் திரவம் வற்றிப் போவதாலும், மூட்டுகளிடையே யூரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல் உருவாகிறது. இதனால் மூட்டுகளுக்கு அதிக உராய்வு ஏற்பட்டு மூட்டுவலி வருகிறது.



இதற்கு என்ன சிகிச்சை?

சில மருத்துவ சிகிச்சைகள் இருந்தாலும், பொதுவாக மூட்டுவலியை குறைக்கும் மாத்திரைகள் மற்றும் ஆயில்களை உபயோகப்படுத்தி வலியில் இருந்து நிவாரணம் பெற முடியும்.

உங்களுடைய 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரை எப்படி செயல்படுகிறது?

எங்கள் தயாரிப்பான 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகள் 'செலரி விதை'யின் சாரத்தைக் கொண்டு தயாரிக்கப்படுகிறது. இதன் முக்கியக் குணமே மூட்டுகளுக்கு இடையே உருவாகும் யூரிக் ஆசிட் கிரிஸ்டல்களை கரைப்பதுதான். இந்த கிரிஸ்டல்கள் கரைந்து விடுவதால் மூட்டு வலி வெகுவாக குறைகிறது.

தற்போதுள்ள மார்க்கெட்டில் உள்ள பல அலோபதி மருந்துகளைவிட ஆயுர்வேத ஆர்தோக்யூர் எப்படிச் சிறந்தது?

ஆங்கில மருந்துகளை உபயோகிப்பதால் வாயுத் தொல்லை, வயிற்றில் எரிச்சல் போன்ற வேறு பல தொல்லைகள் வர வாய்ப்புண்டு. அதோடு சிறிது நாட்கள் கழித்து இந்த ஆங்கில மருந்துகளின் செயல்படும் திறனும் குறைந்துவிடும். மேற்கூறிய எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் வாழ்நாள் முழுவதும் மூட்டுவலித் தொல்லையிலிருந்து விடுபட, 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகளே சிறந்தது.

ஆர்தோக்யூர் மாத்திரைகள் எவ்வளவு சாப்பிட வேண்டும்?

சாதாரணமாக முதல் மாதத்தில் தினமும் மூன்று வேளைக்கும் வேளைக்கு ஒன்று என்ற அடிப்படையில் மூன்று மாத்திரைகளும், இரண்டாம் மாதம் காலை மற்றும் இரவு என்று இரண்டு மாத்திரைகளும் சாப்பிட்டால் போதும். முதல் 15 நாட்களிலேயே வலியின் தீவிரம் குறையத் தொடங்கிவிடும். இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு 'மெயின்டனன்ஸ் டோஸ்' ஆக தினமும் ஒன்று சாப்பிட்டு வந்தாலே மூட்டுவலி குறைந்து போய்விடும்.

இந்த மாத்திரைகளால் பக்க விளைவுகள் உண்டா?

இந்த மாத்திரைகள் 100 சதவீதம் ஆயுர் வேதத் தயாரிப்பு என்பதால் பக்க விளைவுகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. ஆயுர்வேதம் என்பதால் நிவாரணம் கிடைக்க நீண்ட காலம் ஆகும் என்று நினைக்க வேண்டாம். ஏனெனில் நாங்கள் இதன் மூலப் பொருட்களை அப்படியே பயன்படுத்தாமல், மூலப் பொருட்களில் இருந்து 'எக்ஸ்ட்ராக்ட்' எடுத்துத்தான் பயன்படுத்துகிறோம். அதாவது 10 கிலோ மூலப் பொருட்களில் இருந்து ஒரு கிலோ எக்ஸ்ட்ராக்ட் மட்டுமே கிடைக்கும். இதனால் இந்த மாத்திரையின் செயல்திறன் மிகவும் அதிகம். அதனால்தான் எங்கள் விளம்பரங்களில் கூட 'ஆயுர்வேதம், திறனோ அதிவேகம்' என்ற வாசகத்தைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

உங்கள் மூட்டுவலியை தொலைப்பது எப்படி?

இதில் உட்கொள்ளும் மாத்திரைகள் மட்டும் இல்லாமல் மூட்டுகளில் தடவும் 'ஆர்தோக்யூர்' ஆயிலும் உள்ளது. எங்கள் நிறுவனத் தயாரிப்புகள் தமிழ்நாட்டில் உள்ள எல்லாப் பிரபல மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. பல பிரபல மருத்துவர்களும் தங்கள் நோயாளிகளுக்கு மூட்டுவலிக்கான மருந்தாக, எங்களது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகளை சிபாரிசு செய்கிறார்கள்.

மேலும் இப்போது 'ஆர்தோக்யூர்' மாத்திரைகள் தென் இந்தியா முழுவதும் கிடைக்கும்.

காலம் காலமாக மூட்டு வலியால் அவதிப்பட்டு வந்தவர்கள் முகத்தில் இனி நிம்மதியைப் பார்க்கலாம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

க்யூர்வெல் ஃபார்மா,

சென்னை - 83. போன் : 24893013, 24711719

KUREWEL PHARMA

கிடைக்குமிடம் :

கர்நாடகா	: 080-22874575, 22873961
ஆந்திரா	: 040-24755925, 24750585
கேரளா	: 2501772, 2208101
மும்பை	: 022-27894441/2, 27898072
புதுடெல்லி	: 9891307489, 9810000416

ADVT.



இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக உள்ளது என்பதைத் தெரிந்து கொள்வது மிகக் கடினம். உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது 'அமைதியாகக் கொல்லும் வியாதி' என்று கூறலாம். ஏனெனில் எந்த அறிகுறிகளும் வெளியே தெரியாது. இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதிக்கும் போதுதான் திடீரென்று ஒரு நாள் ஒருவருக்கு உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளது என்று தெரியவரும். ஆகவே நாம் அவ்வப்பொழுது நமது இரத்த அழுத்தத்தைப் பரிசோதித்துத் தெரிந்து கொள்வது நல்லது.

இரத்த அழுத்தம் 120/80க்குக் குறைவாக இருந்தால் அதைக் குறைந்த அழுத்தம் என்று கூறுகிறோம். குறைந்த இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு அதிகமாக வியர்க்கும். உடல் பலவீனமாகவும், ஓய்ச்சலாகவும் இருக்கும்.

உயர் இரத்த அழுத்தம் என்று தெரிந்தவுடன் அதைக் குறைத்து சாதாரண நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வாழ்நாள் முழுவதும் மருந்து சாப்பிட வேண்டும் என்று சிலர் நினைப்பர். இது தவறான எண்ணமாகும். நமது வாழ்க்கை முறையை சிறிதளவு மாற்றியமைத்துக் கொள்வதாலேயே உயர் இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்கலாம்.

முதலில் உணவு முறையைச் சீராக்க வேண்டும். சரியான நேரத்திற்குச் சரியான உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதிகக் கொழுப்புள்ள உணவு, எண்ணெயில் பொரித்த உணவு, அதிக உப்பு, துரித உணவுகள், மசாலா உணவுகள், சாக்லேட், ஐஸ்கிரீம், பாட்டில்களில் விற்கும் செயற்கைப் பானங்கள் இவற்றை அறவே ஒழிக்க வேண்டும். **Worry, hurry, curry** இம் மூன்றையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

அதிகம் உழைப்பவர்கள் இடையில் அவ்வப்போது ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடல் எடை அதிகம் ஏறாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். வயதுக்கேற்ற எளிய உடற்பயிற்சிகள், நடத்தல் பயிற்சி, இவற்றைத் தினமும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கால்சியம், பொட்டாசியம் இவை உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் குறைக்கின்றன. சோயா உணவுகள், முளைவிட்ட பயறுகள், முட்டைக்கோஸ், பட்டாணி, பீன்ஸ், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, ஈஸ்ட் இவை உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன.

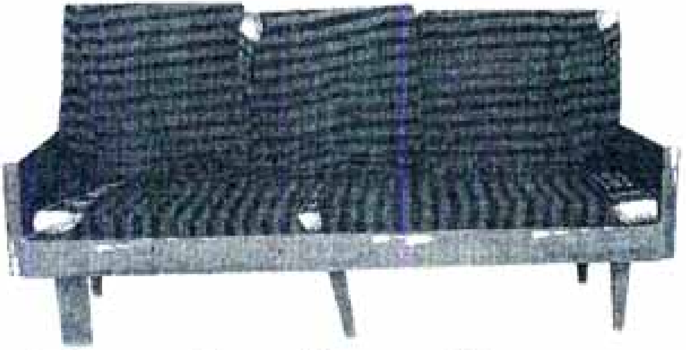
மது அருந்தும் பழக்கம், புகை பிடிக்கும் பழக்கம் உள்ளவர்கள் அதை அறவே ஒழிக்க வேண்டும்.

யோகா பயிற்சிகள், சீரான ஆழ்ந்த மூச்சுப் பயிற்சியான பிராணாயாமம், தியானம் இவை மனதை அமைதிப்படுத்தி இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்க உதவுகின்றன.

அக்குபிரஷர் முறையில் இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்குவதற்கு எளிய வழிமுறைகள் உள்ளன. அக்குபிரஷர் முறைப்படி நம் உடலில் ஏதாவது ஓர் உறுப்பில் குளிர்ச்சி சக்தி அதிகரிக்கும் போது அவ்வுறுப்புடன் இணைந்துள்ள இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குகின்றன. சுருங்கிய குழாயின் வழியே இரத்தம் செல்லும் போது அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இதற்கு நாடி சோதனையின் மூலம் எந்த உறுப்பு பாதிக்கப்பட்டுள்ளது என்று கண்டறிந்து அவ்வுறுப்பின் மெரிடியனில் வெப்ப சக்தியை அதிகரித்து குளிர்ச்சி சக்தியைக் குறைத்து 4 புள்ளிகளில் அக்குபங்சர் செய்ய வேண்டும்.

அதே போல ஏதாவது ஒரு உறுப்பில் வெப்ப சக்தி அதிகரிக்கும் போது அத்துடன் இணைந்த இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைகின்றன. இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது. அப்போது அந்த உறுப்பின் வெப்ப சக்தியைக் குறைத்து குளிர்ச்சி சக்தியை அதிகரிக்கும் போது இரத்த அழுத்தம் சீராகிறது.

Once in 5 years you change your old TV.
Every 8 years you change your old Refrigerator.



Isn't it time you changed your old furniture too?

FREE SERVICE

We can arrange to dispose of your old furniture for a good price. Just drop in to any one of our showrooms for details.

The state of your furniture will reflect your status.

Come to JFA for a complete change of your old furniture

JFA

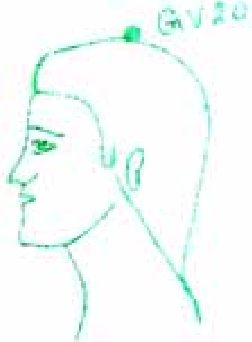
JAYABHARATHAM FURNITURE & APPLIANCES PVT. LTD.,

- **Adyar** : (**Near** Malar Hospital) Old No. 47, 1st Main Road, Gandhi Nagar, Ph : 24405120, 5211 7857
- **Ashok Nagar** : (**Opp.** Jawahar Vidyalaya), New 73, 4th Avenue, Ph : 2371 3493, 5203 3202
- **Anna Nagar** : (**Near** Anna Nagar Club), W-105, 2nd Avenue, Ph : 2622 3377, 5210 3996
- **Royapettah** : (**Opp.** Pilot Theatre) 18, Royapettah High Road, Ph : 2813 1384, 2813 2403 e-mail : jfa@vsnl.com

*Conditions apply

Available on easy instalments at 0% interest*

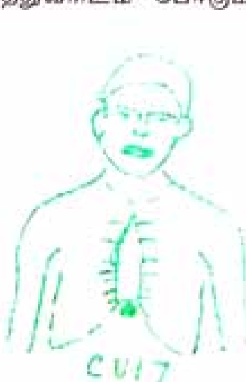
JFA - 232



தினமும் சில புள்ளிகளில் அழுத்தம் கொடுப்பதால் நாம் இரத்த அழுத்தத்தைச் சீராக்கலாம். உயர் இரத்த அழுத்தம் உடையவர்கள் படத்தில் காட்டிய தலையின் உச்சியில் உள்ள GV20 என்ற புள்ளியில் 14 முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்து விட வேண்டும். சீராக விட்டு விட்டு அழுத்தம் கொடுத்து விட வேண்டும். அதே போல் படத்தில் காட்டியபடி கண்டு விரலின் நகத்தின் இரு பக்கங்களிலும் அழுத்தம் கொடுத்து விட வேண்டும்.



இந்த H9 என்ற புள்ளியில் தினம் அழுத்தம் கொடுத்து விடுவதால் இதயம் சம்பந்தப்பட்ட எந்தப் பிரச்னைக்கும் தீர்வு காணலாம். ஹார்ட் அட்டாக் வந்தவர்களுக்கு இந்தப் புள்ளி ஒரு முதலுதவிப் புள்ளியாகச் செயல்படுகிறது. மருத்துவ உதவி கிடைப்பதற்குள் சிலருக்கு ஹார்ட் அட்டாக்கினால் மரணம் ஏற்படுகிறது. இந்தப் புள்ளியில் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்குவதால் மருத்துவரிடம் போகும் வரை அவர் பத்திரமாக இருக்குமாறு முதலுதவிப் புள்ளியாக இது செயல்படுகிறது.



குறைந்த இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் தலையில் GV20 என்ற புள்ளியிலும், மார்பு எலும்பின் அடிப்புறத்தில் படத்தில் காட்டிய CV17 என்ற புள்ளியிலும் அழுத்தம் கொடுத்தால் அழுத்தம் சீராகும்.



திடீரென்று இரத்த அழுத்தம் அதிகமாக உயர்ந்து விட்டால் காலில் பாதத்தில் உள்ள, படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ள, புள்ளியில் அழுத்தம் கொடுத்தால் இரத்த அழுத்தம் உடனே குறையும். ஆனால் இப்புள்ளியைக் கையாளும் போது எச்சரிக்கையுடன் சில முறைகள் மட்டுமே அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டும். அதிகமான முறைகள் அழுத்தம் கொடுத்தால் இரத்த அழுத்தம் திடீரென்று வெகுவாகக் குறைவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன.



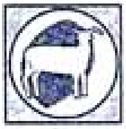
மன உளைச்சல் உள்ளவர்கள் படத்தில் காட்டிய இரு புள்ளிகளில் மிதமான அழுத்தம் கொடுத்து வந்தால் மன உளைச்சல் குறைந்து மனம் அமைதியடையும். இரத்த அழுத்தம் சீராகும்.

நமது உள்ளங்கைகளில் உடலின் எல்லா உறுப்புகளுக்கும் பிரதிபலிப்புப் புள்ளிகள் உள்ளன. உள்ளங்கைகளின் எல்லாப் புள்ளிகளிலும் தினமும் இரு வேளைகள் அழுத்தம் கொடுத்து விலக்குவதன் மூலம் நாம் வந்த நோயைத் தீர்க்கலாம். வரும் நோயைத் தடுக்கலாம். நமது உடல்நலம் நம் கையில் தான் உள்ளது. இவ்வாறு உள்ளங்கைகளில் தினமும் அழுத்தம் கொடுத்து வருவதால் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி நமக்கு அதிகரிக்கிறது.

— ஜே. ஜெயலட்சுமி
(ஹோமியோபதி & அக்குதெரபிஸ்ட்)

இந்த மாதம் எப்படி?

ஏப்ரல் 2004



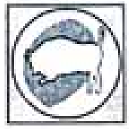
மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

செவ்வாய் மற்றும் சனி கிரக சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதத்தில் எந்தச் சிக்கல்களையும் எதிர்த்து வெற்றி கொள்ளும் வல்லமை உண்டாகும். உத்தியோகஸ்தர்களின் மனத்தில் தெம்பும் உற்சாகமும் கூடும். வியாபாரம் நல்ல முறையில் முன்னேற்றமடையும். தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையையும் வருமானப் பெருக்கத்தையும் காண முடியும். வாய்ப்புகள் நல்ல முறையில் கிடைக்கப் பெற்று கலைஞர்கள் உற்சாகமாகக் காணப்படுவீர்கள். மாணவமணிகள் பலரும் பாராட்டத்தக்க வகையில் படிப்பில் பெரிதும் அக்கறை செலுத்தி முன்னணி நிலையை எட்டுவீர்கள்.

குடும்பத்தில் குழப்பங்கள் விலகி தெளிவான நிலை காணப்படும். சரளமான பணப் புழக்கம் மகிழ்ச்சியைப் பெருக்கும். எதிர்பாராத தனவரவுகள் சிலருக்கு உண்டு. வண்டி, வாகன வசதி அமையக்கூடிய நிலை உண்டு. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி நடைபெற வாய்ப்புகள் அமையும். சிறு கருத்து வேறுபாடுகள் சமாளிக்கப்பட்டு விடும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க்கிழமைகளில் முருகப் பெருமானை சிவப்பு மலர்களால் வணங்கி வாருங்கள். தினமும் சண்முக கவசம் பாடல்களைப் பாராயணம் செய்யுங்கள். சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதனும், செவ்வாயும் சேர்ந்து சஞ்சரிப்பதால் இம்மாதத்தில் நீங்கள் எதிலும் பொறுமையாகவும், நிதானமாகவும் நடந்து கொள்வது அவசியம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உங்கள் பணிகளில் மிகுந்த அக்கறை செலுத்த வேண்டியிருக்கும். சகதொழிலாளர்களின் ஒத்துழைப்பு குறையும். தொழிலில் பிரச்னை ஏற்பட இடமுண்டு. கூட்டுத் தொழிலாளிகள் கூட்டாளிகளிடம் சுமுகமாக நடந்து கொள்வதன் மூலம் பிரச்னைகள் குறையும். வியாபாரம் எதிர்பார்க்கும் அளவை விடக் குறைவாகவே நடைபெறக்கூடும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கப் பெற்று மகிழ்வீர்களாயினும் மாதப் பிற்பகுதியில் சிறு தடங்கலைச் சந்திப்பீர்கள்.

குடும்பத்தில் தம்பதியிடையே ஓரளவு ஒற்றுமையான போக்கு தென்படும். வீண் மனக்கசப்புகளைப் பெரிதுபடுத்தாமல் விட்டு விடுவதே இருசாராருக்கும் நல்லது. சுபநிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற சந்தர்ப்பம் உருவாகும். இதற்கு உறவினர் வருகை பெரிதும் பயன்படுவதாக அமையும். புத்திர வழியில் மகிழ்ச்சியடையும் வகையில்

சூரியன் புதன்	ராகு	சுக்கிரன் செவ்வாய்	சனி
	13.4.2004 - மேஷ - சூரியன்		
	27.4.2004 - மிதுன - செவ்		குரு
		கேது	

ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். உடல்நலத்தில் சிறு உபாதைகள் ஏற்படுமாயினும் உடன் குணமாகி விடும். உணவுக் கட்டுப்பாட்டில் கவனம் செலுத்துதல் அவசியம்.

நீங்கள் வெள்ளிக் கிழமைகளிலும் திங்கட் கிழமைகளிலும் புவனேஸ்வரி தேவியை வணங்கி வருவதும், தினமும் துக்க நிவாரண அஷ்டகம் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு சிரமங்களைப் போக்கி நன்மைகளைத் தரும்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் நீசம் பெற்று சஞ்சாரம் செய்வதால் இம்மாதத்தில் சாதகமான பலன்களைப் பெருமளவில் எதிர்பார்க்க இயலாதாயினும் சங்கடங்களும் பெரும் பாதிப்பு எதையும் தந்து விடாத நிலையில் சராசரியான பண்புகளைப் பெற்று வருவீர்கள். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவைப் பெறக் கடுமையாகப் பாடுபட வேண்டியிருக்கும். தொழிற்பிரிவினருக்கு வேலையாட்களால் சில பிரச்னைகள் ஏற்படக்கூடுமாயினும் நடவடிக்கைகள் எதையும் மேற்கொள்ளாமல் சமரசமாகப் பேசி முடித்துக் கொள்வது நல்லது. வியாபாரத்தில் குறைந்தபட்ச லாபம் குறைவின்றிக் கிடைத்து வரும். பாக்கிகள் வசூலாகும்.

குடும்பத்தில் கணவன் - மனைவியிடையே சிறு சலசலப்புகள் ஏற்படுமாயினும் சமாளிக்கப்பட்டு விடும். பொருளாதார நிலையில் சரளமான போக்கைக் காண்பது சாத்தியமில்லை என்றாலும் கடன் வாங்கும் அளவு நெருக்கடி நேர்ந்து விடாது. குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சி தொடர்பான முயற்சிகளில் முன்னேற்றம் தென்படும். உறவினர், நண்பர்களின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையிலேயே இருந்து வர வாய்ப்புண்டு. மாத இறுதியில் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்ள நேரும். கொடுக்கல், வாங்கலில் சில சிக்கல்களும் மனக்கசப்புகளும் நேரக்கூடும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் திருவல்லிக்கேணி பார்த்தசாரதி பெருமாளைத் தரிசிப்பதும் தினமும் 108 முறை ஸ்ரீராமஜெயம் எழுதி வருவதும் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.

கடக ராசி :



புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

குருபகவான் அருளாலும் செவ்வாய் கிரக சஞ்சாரத்தாலும் இந்த மாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு கூடுதலாகும். உங்கள் செல்வாக்கு பெருகும். தொழிற்பிரிவினருக்கு வளர்ச்சி நிலை காணப்படும். அரசு ஆதரவுகளும் கிடைக்கக்கூடும். வியாபாரத்தில் வாடிக்கையாளர்களின் நன்மதிப்பைப் பெற்று வியாபாரம் நல்ல முறையில் பெருகக்கூடும். கலைஞர்களுக்குப் புதிதாகக் கிடைக்கும் வாய்ப்புகள் பொருளாதார முன்னேற்றத்துக்கு வழிவகுக்கும். மாணவமணிகள் படிப்பில் சிறப்பான அக்கறை செலுத்தி முன்னணி நிலையை எட்ட முயலுவீர்கள். அரசியல்வாதிகளுக்கு பொறுப்பான பணிகளில் ஈடுபட வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

குடும்பத்தில் குதூகலமான போக்கு நிலவி வரும். உறவினர்களின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். சகோதர வழியில் ஏற்பட்டிருந்த மனக்கசப்பு நீங்கி மகிழ்ச்சி ஏற்படும். மனநிம்மதியும் உண்டாகும். அக்கம்பக்கத்தினரின் பழக்க வழக்கங்கள் ஆதரவாக இருந்து வரும். பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை உண்டு. உறவினர் வருகை உற்சாகம் தரும்.

வாழைத் தண்டை மோரில் நறுக்கிப் போட்ட பின் வேகவைக்கும் போது மீதியுள்ள மோர் கலந்த நீரில் சிறிதளவு எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து உப்புப் போட்டு அருந்த வெயிலின் தாகமும் அடங்கும். வாழைத்தண்டின் சத்து இறங்கிய மோர் உடம்புக்கும் நல்லது.

- உஷா நாராயணன்.



மாடுலர் கிச்சன்னா விலை எக்கச்சக்கம்னு யார் சொன்னது ?



- எமது நிபுணர்கள் உங்கள் இல்லத்திற்கு வந்து, இலவசமாக உங்களது சமையலறைக்கு ஏற்றவாறு அமைப்புகளை சிபாரிசு செய்வார்கள்.
- ஒரே சமயத்தில் மொத்தப் பணத்தையும் செலவழிக்காமல், பகுதி பகுதியாகவும் அமைப்புகளை செய்துக் கொள்ளலாம்.
- பழைய கிச்சன்களையும் புதுப்பித்து தருகிறோம்.
- எமது ஷோரூம்களில் பலவித கிச்சன்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றின் தரத்தையும், நேர்த்தியான அமைப்பையும் நேரில் கண்டு அறியலாம்.

நீங்கள் தமிழ்நாட்டில் எங்கிருந்தாலும் :

- இலவச ஆலோசனை • இலவச டெலிவரி
- இலவச Installation

- Water and Scratch-resistant European raw materials
- Corrosion-resistant German Hardware
- Manufactured with German Machines in Chennai
- Prompt and efficient after-sales service

For details Call our Modular Kitchen Division
044-5204 0047

ஜெயபாரதம் பர்னிச்சர் & அப்லயன்ஸஸ் ப்ரைவேட் லிமிடெட்

- அடையார் : (மலர் மருத்துவமனை அருகில்) பழைய எண் 47, 1வது மெயின் ரோடு, காந்தி நகர், அடையார், சென்னை - 600 020. ✆ : 2440 5120, 5211 7857
- அசோக் நகர் : (ஜவஹர் வித்தியாலயா எதிரில்) புதிய எண் 73, 4வது அவென்யூ, அசோக் நகர், சென்னை - 600 083. ✆ : 2371 3493, 5203 3202
- அண்ணா நகர் : (அண்ணா நகர் கிளப் அருகில்) W-105, 2வது அவென்யூ, அண்ணா நகர், சென்னை - 600 040. ✆ : 2622 3377, 5210 3996
- இராயப்பேட்டை : 18, இராயப்பேட்டை நெடுஞ்சாலை, (உட்லண்ட் தியேட்டர் எதிரில்) சென்னை - 600 014. ✆ : 2813 1384, 2813 2403 e-mail : jfa@vsnl.com

We also undertake all types of interior woodwork

JFA - 234

வீட்டில் எப்போதும் சுக்குப் பொடி கைவசம் வைத்திருங்கள். (ரெடிமேடாகக் கடைகளில் கிடைக்கும்) வடை, அடை, தோசை, பெசரெட், அவியல், போண்டா, குருமாவகைகள், டீ, நீர் மோர் இப்படிப் பல சமையல் ஐட்டங்களில் சிறிது சுக்குப் பொடி சேர்த்தால், அஜீரணம், வாய்வுக் கோளாறு இதெல்லாம் ஜூட் விட்டுக் கொண்டு ஓடிப் போய் விடும்.

- விஜயலக்ஷ்மி ராமாமிர்தம்.



உடல்நலத்தில் பிரச்னை எதுவும் இராது. அரசு வழியிலான முயற்சிகளில் அனுகூல மான போக்கு தென்படும்.

நீங்கள் திங்கட்கிழமைகளில் மாலை நேரத்தில் அம்பிகையின் படத்துக்கு முன் தீபமேற்றி வைத்து வணங்கி வாருங்கள். அபிராமி அந்தாதியில் சில பாடல்களைப் படிப்பதும் நல்லது. சுபிட்சமான நிலை ஏற்படும்.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1-ஆம் பாதம்.

அங்காரகன் மற்றும் சனீஸ்வர பகவான் அனுகூலமாக சஞ்சாரம் செய்தாலும் புதன் நீசம் பெறுவதால் இந்த மாதத்தில் நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன்களாக நடைபெற்று வரக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு வழக்கமான பணிகளில் மாற்றம் எதுவும் இராது. சகபணியாளர்களிடம் சுமுகமாகப் பழகி வருவதன் மூலம் உங்கள் சிரமங்கள் குறைய இடமுண்டு. தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெற்று மகிழக்கூடும். சோர்வுக்கு இடந்தராமல் உழைப்பது மிக அவசியம். வியாபாரம் ஏற்ற இறக்கமாகக் காணப்படும். பொருள்களை அதிக அளவில் இருப்பு வைக்காதிருப்பது அவசியம்.

குடும்ப நிலையில் சிறு சலசலப்புகள் ஏற்பட்டு நிவர்த்தியாகும். எதிர்பாராத தனவரவு சிலருக்கு உண்டாக இடமுண்டு. தனவந்தர் ஒருவரின் அறிமுகமும் ஆதரவும் கிடைக்கப் பெறுவீர்கள். அதன் மூலம் உங்கள் நெடுநாள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வீர்கள். உடல்நலத்தில் மாத முற்பாதியில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய அவசியம் உண்டு என்றாலும் பிற்பகுதியிலும் உடல்நலம் நன்கு முன்னேற்றமடையும். முதியவர்களுக்கு சிறு சிறு மருத்துவச் செலவுகள் செய்ய நேரலாம். உறவினர்களின் ஒத்துழைப்பை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. பெண்களுக்கு ஆடை, ஆபரணச் சேர்க்கை மகிழ்ச்சி தரும் வகையில் அமையும். அரசு வழியிலும் அவ்வப்போது அனுகூலங்கள் உண்டு.

நீங்கள் பிரதோஷ நாளில் சிவபெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து சிவதரிசனம் பெறுவதன் மூலம் உங்கள் வாழ்வில் சுபிட்சமும் செழிப்பும் கூடும்.

கன்னி ராசி :



· உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதன் நீச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் இம்மாதத்தில் எதிலும் எச்சரிக்கையாக இருந்து வருவதன் மூலம் சிக்கல்களைத் தவிர்க்க வழியுண்டு. உத்தியோகஸ்தர்கள் சகபணியாளர்களால் புகார் எழாதபடி உங்கள் அன்றாடப் பணிகளில் மிகவும் அக்கறை செலுத்துவது அவசியம். தொழிற்பிரிவினர் ஓரளவுக்கே முன்னேற்றத்தை எதிர்பார்க்கலாம். வியாபாரத்தில் ஏற்ற இறக்கமான நிலை இருந்து வருமாயினும் நஷ்டத்திற்கு இடமில்லை. கலைஞர்களுக்கு வாய்ப்புகள் கிடைக்குமாயினும் அதன் மூலம் பொருளாதார உயர்வுக்கு எதுவும் வழியிராது.

குடும்பத்தில் அவ்வப்போது சிறு சங்கடங்கள் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டாகக் கூடும். என்றாலும் பெண்களால் அவை நல்ல முறையில் சமாளிக்கப்பட்டு விடும். புத்திர வழியிலும் சிறு மனக்கலக்கம் தோன்றி மறையும். நண்பர்களால் சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடும். உறவினர்களால் உங்கள்

என் குழந்தைகள் படிக்கிற ஸ்கூலில் பேரண்ட்ஸ் மீட்டிங் நடக்கும் போது, டீச்சர்களிடம் இங்கிலீஷில் பேச ஆசை.

குழந்தைகள் பாடத்தில் சந்தேகம் கேட்டால், 'உங்க அப்பாகிட்ட போய் கேளுங்க'ன்னு சொல்லாம நானே இங்கிலீஷில் அவங்க டவுட்டை கிளியர் பண்ணணும்னு ஆசை.



போன்ல யாராவது இங்கிலீஷ்ல பேசினால், நானும் கம்பீரமா இங்கிலீஷில் பதில் சொல்லணும்னு ஆசை.

என் கணவரோட பார்ட்டிக்குப் போனால், அங்க வர்றவங்களுக்கு சமமா இங்கிலீஷில் பேசி அசத்தணும்னு ஆசை.

எங்க லேடீஸ் கிளப் மெம்பர்கள் மத்தியில் இங்கிலீஷில் பேசி எல்லோரையும் ஆச்சரியத்தில் ஆழ்த்தணும்னு ஆசை.

என் ஆசையெல்லாம் நிறைவேற சரளமா இங்கிலீஷ் பேசத் தெரியலையேன்னு நெனைச்சா வருத்தமாத்தான் இருக்கு. அதுக்கு என்ன பண்றது?

ஆசை நிறைவேறுமா?

இது ஒரு பிரச்சனையே இல்லை.

ஒரு போஸ்ட் கார்டில், 'நான் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன்' என்று எழுதி, உங்கள் விலாசத்தை தெளிவாகக் குறிப்பிட்டு, விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட், *P.B.No. R 4986*, 9 மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை—600 017 என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புங்கள்.

இல்லேன்னா *(044) 24347034* என்ற நம்பருக்குப் போன் பண்ணுங்க. ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் டிரெயினிங் கோர்ஸை *VPP* மூலம் அனுப்பி வைக்கிறோம். ரூ.575/– செலுத்தி பாடங்களை வாங்கி தினமும் அரை மணி நேரம் சிரியல் பார்க்க காட்ற அதே ஆர்வத்துடன் பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள். உங்கள் ஆசை நிச்சயம் நிறைவேறும்.

அப்புறமென்ன... நீங்களும் அசத்தலாய் இங்கிலீஷ் பேசி ஜமாய்க்கலாம்!

ADVT

முயற்சிகளில் தடங்கல் ஏற்படவும், குடும்ப சுபநிகழ்ச்சிகள் தள்ளிப் போகவும் நேரலாம். தேவையற்ற வீண் செலவுகள் ஏற்படலாம். எச்சரிக்கையாக சிக்கனப் போக்கைக் கடைப்பிடிப்பது நல்லது.

நீங்கள் இராமாயண சுந்தரகாண்டப் பகுதியைத் தினமும் பாராயணம் செய்து வாருங்கள். செவ்வாய்க் கிழமைகளில் ஆஞ்சனேயருக்கு வெற்றிலை மாலை அணிவித்து வணங்குங்கள். உங்கள் சிக்கல்கள் யாவும் தீரும். நற்பலன்கள் பெருகும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1,2,3 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிர புதன், கிரக சஞ்சாரம் மத்திம பலனை உண்டு செய்யும். இந்த மாதத்தில் உங்களுக்குப் பெரும்பாலும் நற்பலன்களே நடைபெற்று வரக்கூடிய நிலை காணப்பட்டாலும் அவ்வப்போது ஓரிரு சங்கடமும் தலைகாட்டக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவை முழுமையாகப் பெற்று சில தனிப்பட்ட சலுகைகளையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினர் தொழிலை விரிவுபடுத்தும் அளவுக்கு முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். வியாபாரிகள் வாடிக்கையாளர்களின் அமோக ஆதரவைப் பெறுவீர்கள். புதிய கிளைகளைத் திறக்கவும் முயலக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் குதூகலம் நிரம்பியே காணப்படும். தொடங்கும் முயற்சிகள் அனைத்திலும் வெற்றியையே காண்பீர்கள். பணப்புழக்கம் மிக நல்ல முறையில் இருந்து வருமாதலால் சேமிப்பில் ஓரளவு கவனம் செலுத்துவீர்கள். சிலர் மனைவியின் பெயரில் அசையாச் சொத்துகளை வாங்க முயலுவீர்கள். அடகு வைத்திருந்த நகைகளை சிலர் மீட்டுத் தந்து மனைவியை மகிழ்விப்பீர்கள். நண்பர்களின் உதவி நல்ல முறையில் பெருகும். உடல்நலத்தில் சிறு உபத்திரவங்கள் ஏற்படுமாயினும் சிறு சிகிச்சைகளுக்குப் பின் குணமாகி விடும்.

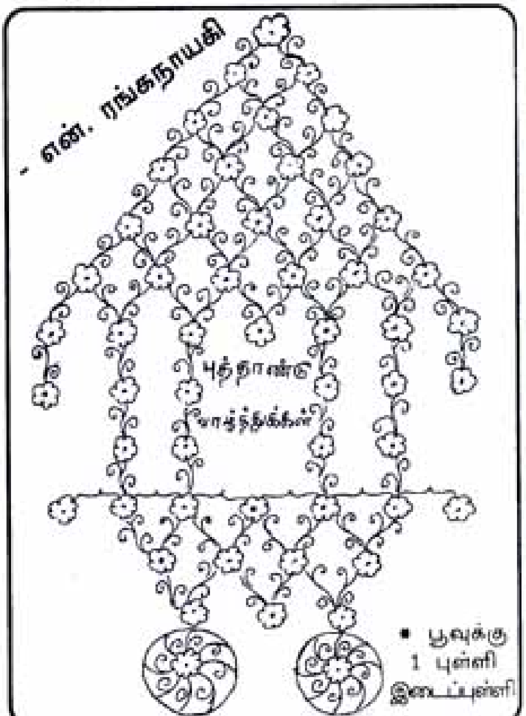
தினமும் நவக்கிரக சந்நிதியை வலம் வந்து வணங்குவதும், சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்குத் துளசி மாலை அணிவித்து வணங்குவதும் நன்மை தரும். முன்னேற்றங்கள் உண்டாகும்.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

புதன், சூரியன் போன்ற கிரகங்கள் அனுகூலமில்லா காரணத்தால் இந்த மாதத்தில் சிக்கலான நிலையில் மன அமைதியை இழக்கும் வாய்ப்பே மிகுதி என்பதால் நீங்கள் எந்த நிலையிலும் பொறுமையை இழந்து விடாமல் நிதானமாக நடந்து கொள்வது மிக அவசியம். உத்தியோகஸ்தர்களின் மீது அதிகாரிகள் அதிருப்தி அடையக்கூடிய நிலை உண்டு என்பதால் மிக அமைதியாகவும் அக்கறையுடனும் உங்கள் பணிகளில் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். தொழிலாளர்களால் சில சிக்கல்கள் ஏற்படலாம் என்பதால் தொழிற்பிரிவினர் வளர்ச்சி நிலையை எதிர்பார்ப்பதற்கில்லை. தொழிலாளர்களிடம் அனுசரணையாக நடந்து கொள்வது அவசியம்.

குடும்ப நிம்மதிக்காகப் பெண்களின் சாமர்த்தியம் பெரிதும் தேவைப்படும். சங்கடங்களைப் பெரிதுபடுத்தாமல் முளையிலேயே கிள்ளி விட்டுச் சமாளிப்பதே உத்தமம். வெளியூர்ப் பயணங்கள் ஏற்படுமாயினும் அவற்றால் பயன் எதுவும் இருக்



காது. பிற மொழி பேசுபவர்களால் தொல்லை ஏற்படும் என்ற நிலை உள்ள தால் எல்லாரிடமும் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகி வருவது அவசியம். எந்த முயற்சி யிலும் உடனடியாக வெற்றி கிடைப்பது சிரமம். சிறு தடங்கலுக்குப் பிறகே நிறை வேறும். தெய்வீக சிந்தனைகளில் மனத்தைச் செலுத்துவது நிம்மதிக்கு வழிவகுக்கும்.

நீங்கள் தினமும் முருகப் பெருமானை வணங்கி வருவதும் கந்தசஷ்டி கவசம் பாரா யணம் செய்து வருவதும், நற்பலன் தரக் கூடியனவாகும். அஷ்டலக்ஷ்மி ஸ்தோத் திரத்தைப் படித்து வாருங்கள். சுபிட்சம் உண்டாகும்.

விருப்பம் இப்போது நிறைவேறும். அரசு வழியிலான முயற்சிகளில் வெற்றி கிட்டும். திடீர் தனவரவுகள் சிலருக்கு உண்டாகி மகிழ்ச்சி தரும். உறவினர்களின் வருகையால் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிகள் நடைபெற வாய்ப்புகள் உருவாகும். பணப்புழக்கம் மிகவும் திருப்திகரமாகவே இருந்து வரும். புத்திர வழியில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி உண்டாக இடமுண்டு.

நீங்கள் வியாழக்கிழமைகளில் தட்சிணா மூர்த்திக்குக் கொண்டைக்கடலை மாலை அணிவித்து வணங்கி வாருங்கள். தினமும் குருபகவான் துதியை 11 முறை சொல்லி வாருங்கள். சகல நன்மைகளும் உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

குருபகவான் அருளால் இம்மாதத்தில் உங்களுக்குப் பெரும்பாலும் நற்பலன்களே நடைபெற்று வரும் என்பதால் எதிலும் துணிந்து ஈடுபடலாம். இட்ட மிட்டுச் செயல்பட்டால் வெற்றி உறுதி. உத்தியோகஸ்தர்களுக்கு உயர் அதிகாரி களின் ஆதரவும் சக பணியாளர்களின் ஒத் துழைப்பும் கிடைத்து மகிழ்ச்சியும் மன நிம்மதியும் தரக்கூடும். உங்கள் செல்வாக்கு பெருகும். தொழிற்பிரிவினர் நல்ல முறை யில் படிப்படியாக வளர்ச்சி நிலையை அடைந்து மகிழ்வீர்கள். வியாபாரிகள் கணிசமான லாபத்தை அடைந்து மனநிறை வைப் பெறக்கூடும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சிகரமான நிலை நிலவி வரும். குடியிருக்கும் வீட்டை மாற்ற வேண்டும் என்ற சிலரின் நீண்ட நாள்

மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோ ணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

புதன் மற்றும் குரு சஞ்சாரம் அனுகூல மில்லாத காரணத்தால் இந்த மாதம் உங் களுக்கு நன்மையும் தீமையும் கலந்த பலன் களே நடைபெற்று வரும். உத்தியோகஸ் தர்கள் உங்கள் உயர் அதிகாரிகளின் நன் மதிப்பைப் பெறுவதில் அக்கறை கொண்டு பணிகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம் சில புகார் களைத் தவிர்க்க முடியும். சக பணியாளர் களிடமும் சுமுகமாகப் பழகி வருவது அவசி யம். தொழிற்பிரிவினர் பெருமளவில் இல்லையாயினும் ஓரளவு முன்னேற் றத்தைப் பெற முடியும். வியாபாரத்தில் குறைந்தபட்ச லாபம் கிடைப்பதில் தடை எதுவும் இராது.

கோவிலுக்குச் செல்லும் நான், எல்லா சந்நிதி களிலும் விளக்கு ஏற்றுவேன். சின்னக் கூடையில் எண்ணெய், திரி, தீப்பெட்டி, கற்பூரம் மற்றும் சிறு டவல் எடுத்துச் செல்வேன். விளக்கை ஏற்றிய வுடன் கையில் உள்ள எண்ணெயை, நான் கொண்டு சென்ற டவலில் துடைப்பேன். (கோவில் சுவர் சுத்தமாக இருக்கணுமே) இதைப் பார்த்த என் தோழிகளும் இதைப் பின்பற்ற ஆரம்பித்து விட் டார்கள்.

- போரூர் ஆர். சீதா



குடும்ப நிலையில் சில குழப்பங்கள் தலைதூக்கக்கூடுமாயினும் அவை உடனுக்குடன் நிவர்த்தியாகிவிடும். வேலையின்றி அலைந்து வந்த சிலர் இப்போது ஒரு வேலையில் அமர்ந்து விட வாய்ப்புண்டு. எதிலுமே பொறுமையாக நடந்து கொள்வதன் மூலமே சிக்கல்களைத் தவிர்த்து விட முடியும். தேவையற்ற பொருள்களை வாங்கிப் பணத்தை விரயம் செய்வதில் இப்போது ஆர்வம் காட்டாமல் தவிர்த்து விடுவது நல்லது. விலையுயர்ந்த நகைகளை அணிந்து கொண்டு பயணம் செய்து வருவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் சனீஸ்வர பகவானுக்கு எள்ளன்னம் நைவேத்தியம் செய்து உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வருவதும் தினமும் உங்கள் கையால் காக்கைக்கு சாதம் வைத்து வருவதும் உங்களுக்கு எல்லா நன்மைகளையும் உண்டாக்கும்.



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி, 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

செவ்வாய் மற்றும் குரு, சுக்கிர சஞ்சாரத்தால் இந்த மாதத்தில் நீங்கள் பெரும்பாலும் நன்மையான பலன்களையே எதிர்பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் உயர் அதிகாரிகளின் முழுமையான ஆதரவின் மூலம் உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்வீர்கள். தொழிற்பிரிவினருக்கு வேலைகள் கூடுதல் ஆகக்கூடுமென்றாலும் அதற்கேற்ற வருமானமும் உண்டாகும். வியாபாரத்தில் கணிசமான லாபம் கிடைக்கப் பெற்று வியாபாரிகள் உற்சாகமடையக்கூடும். என்றாலும் பணியாளர்களின் நடவடிக்கைகளைக் கண்காணித்து வருவதன் மூலம் விரயங்களைத் தவிர்க்கலாம்.

குடும்பத்தில் ஓரிரு சங்கடங்களைத் தவிர்க்க இயலாது. மற்றபடி சுமுகமான நிலையே நிலவி வரும். கணவன் மனைவியிடையே அனுசரணையான போக்கு தேவை. சுபநிகழ்ச்சி இட்டமிட்டபடி நிறைவேறாதாயினும் சிறு தடங்கலுக்குப் பின் திருப்திகரமாக நடந்தேறி விடும். உடல்நலத்தில் சிறு தொல்லைகள் ஏற்பட்டு குணமாகும். பொருளாதார நிலையில் ஓரளவு திருப்திகரமான நிலையே தென்படும். கடன் பிரச்னைகள் கவலை தரக்கூடியனவாக இராது. வெளிநாட்டுத் தொடர்புள்ளவர்கள் ஒரு நல்ல தகவலைப் பெறக்கூடும். சகோதர வகையில் இருந்து வந்த மனக்கசப்புகள் நீங்கும்.

நீங்கள் சனிக்கிழமைகளில் ஆஞ்சநேயருக்கு வெண்ணெய் சாத்தி வணங்கி வருவதும், சங்கடஹரசதுர்த்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள்களை வாங்கித் தந்து வணங்கி வருவதும் கவலைகளைப் போக்கிக் களிப்பை ஏற்படுத்தும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

புதன் நீசம் பெற்று ஜன்ம ராசியில் இருந்தாலும் அங்காரகன் அருளால் இம்மாதத்தில் பெருமளவில் இல்லாவிட்டாலும் ஓரளவு நன்மைகளைப் பெறக்கூடும். உத்தியோகஸ்தர்கள் மாதப் பிற்பகுதியில் உங்கள் விருப்பங்கள் நிறைவேறக் காண்பீர்கள். வியாபாரத்தில் குறைந்தபட்ச லாபம் கிடைப்பதில் தடையிராது. என்றாலும் வாடிக்கையாளர்களுக்கு அதிக அளவில் கடன் தருவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியான முன்னேற்றத்தைக் காணக்கூடும். கலைஞர்கள் புதிய வாய்ப்புகளைக் குறைந்த அளவில் பெறக்கூடும்.

குடும்பத்தில் கலகலப்பான நிலை காணப்படுமாயினும் ஓரிரு சங்கடங்களும் ஏற்பட்டு விலகக்கூடும். குடும்பப் பிரச்னைகளில் வெளியார் யாரையும் அனுமதிக்காமல் இருப்பது நல்லது. வீண் செலவுகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலம் பணப் பற்றாக்குறையைச் சமாளிக்க முடியும். சகோதர வழியில் சங்கடம் உண்டாகுமாயினும் பக்குவமாகச் சமாளித்து விடுவீர்கள். தெய்வீக சிந்தனைகள் மேலோங்கிக் காணப்படும். உடல்நலம் ஓரளவுக்கு சிறப்பாகவே இருந்து வரும். பெண்களால் சிலருக்கு பிரச்னை ஏற்படக்கூடும் என்பதால் எச்சரிக்கையாய்ப் பழகுவது அவசியம்.

நீங்கள் சிவாலயத்துக்குத் தினமும் சென்று சிவபெருமானைத் தரிசித்து வாருங்கள். கோளறுபதிகம் பாடலைப் படித்து வாருங்கள். உங்களுக்கு கவலைகள் நீங்கி சகல சௌபாக்யங்களும் உண்டாகும்.

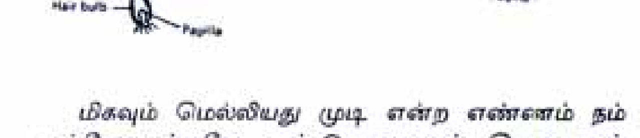


"முடிக்கு இரண்டு பகுதிகள் உண்டு. ஒன்று நாம் பார்ப்பது. அதாவது சருமத்திற்கு மேலுள்ள பகுதி. இது முடியின் தண்டுப் பகுதி. இதுதான் நாம் மிகவும் கவனம் செலுத்தும் பகுதி. அடுத்தது சருமத்தின் கீழ்ப்புறமுள்ள வேர்ப்பகுதி. சருமத்தின் கீழ் சோதனைக் குழாயின் வடிவத்தில் அமைந்துள்ள பாபில்லாதான் முடியின் வேரைத் தாங்குகிறது. இவைகள் இரத்தநாளங்கள் மற்றும் நரம்புகளுடன் இணைந்தவை. பாபில்லாவின் மேற்புறம் அமைந்துள்ளவைகள்தான் 'ஹேர் பல்ப்'கள். பாபில்லா,

ஷாம்பூ
பயன்படுத்

ஹேர் பல்ப் இரண்டுமே சருமத்தின் அடியில் அமைந்துள்ளன.

முடியின் வெளிப்புறப் பகுதி 'க்யுடிகுல்' இந்தப் பகுதி மிகவும் சிறிய, ஒளி புகக்கூடிய வகையில் செல்கள் ஒன்றின் மேல் ஒன்றாக அடுக்கி வைக்கப் பட்டுள்ளன. மீன் செதில்கள் போல - வீட்டுக் கூரை போல நெருக்கமாக அமைக்கப்பட்டதுதான் இவைகளின் தோற்றம்.



மிகவும் மெல்லியது முடி என்ற எண்ணம் நம் எல்லோருக்குமே உண்டு. ஆனால் இவை ஒவ்வொன்றிலும் பல அடுக்குகள் உண்டு.

முடியில் நீண்டவை, அலை அலையானவை, சுருள் சுருளானவை மிகவும் சுருண்டவை எனப் பல வகைகள் உண்டு. நீண்ட முடி உருண்டையான வடிவிலும், அலை அலையானவை முட்டை வடிவிலும், சுருளானவைகளும், மிகச் சுருளானவைகளும், தட்டையான அமைப்புடையவையாகவும் இருக்கும். பொதுவாக முடியின் அமைப்பும், தன்மையும் பரம்பரையாக வரக்கூடியதுதான்.

"முடியை சருமத்தின் பிற் சேர்க்கை என்று சொல்லலாம். இது நம் உடலுக்குப் புரத சத்தைத் தருவதுடன் உடலுக்குப் பாதுகாப்பும் - அழகிய தோற்றமும் தருகிறது. தவிர அழகுச் சாதனங்களின் விற்பனையில் ஏறக்குறைய ரூ. 10 கோடி அளவிற்கு முடிப் பிரச்னைகளுக்கானவைகளும், முடி அலங்காரங் களுக்கானவைகளும் இடம்பெறுகின்றன. முடி பற்றிய முழுமையான பாடத்தை 'ட்ரைகாலஜி' என்கின்றனர்" என்கிறார் ஆயுர்வேத அழகுக் கலை நிபுணரும், "இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி" - அழகுக் கலை பயிற்சிக்கூடம் மற்றும் அழகு நிலையத்தின் இயக்குனரான திருமதி. ஹசீனா

சொரசொரப்பு, நடுத்தரம், மென்மை, மிகவும் மென்மை ஆகிய நான்கு விதமான தன்மைகளும் முடியில் உண்டு. சொரசொரப்பாக உள்ள முடியின் விட்டம் நீண்டு இருப்பதால் அவைகள் அடர்த்தியாக உள்ளது போலத் தோன்றும். மிகவும் மென்மையான முடிகள் மிகச் சிறிய 'விட்டம்' கொண்டவை என்பதால் இவைகள் மிகவும் மெலிந்து காணப்படும்.

முடியில் உள்ள மிகவும் நுண்ணிய துளைகள் ஈரத்தை உறிஞ்சும் தன்மை கொண்டவை. போல 1½ மடங்கு நீளும் தன்மை கொண்டது. உலர்ந்த தலைமுடியில் எலாஸ்டிக் தன்மை குறைவு என்ப



எப்படிப் வேண்டும்?

இதனுடன் எலாஸ்டிக் போல நீளும் தன்மையும் இதற்கு உண்டு. நீள்வது போலவே அதன் இயற்கையான நீளத்திற்குச் சுருங்கும் தன்மையும் முடிக்கு உண்டு. தலைக்குக் குளிக்கும் நாட்களில் முடி நன்கு நீண்டு விடுவதை நீங்களே உணர்ந்திருக்கக் கூடும். ஈரமாக உள்ள முடி தன் இயல்பான நீளத்தைப்



தால் அது தன் அளவில் 20 சதவிகிதம் மட்டும்தான் நீளும்.

தலைப்பகுதியில் ஒரு சதுர அங்குலப் பகுதியில் உள்ள முடியின் அளவிற்கேற்பதான் முடியின் அடர்த்தி அமையும். மிக மெலிந்த முடி என்றால் ஒரு சதுர அங்குல அளவில் மிக அதிகமாக இருக்கும். அதே இட அளவில் சராசரி கனமுள்ள முடிகள் சாதாரண அளவிலும், கனமான முடிக்ள் அளவில் குறைந்தும் இருக்கும்.

முடி நாம் பிறப்பதற்கு முன்பே - கருவிலேயே வளரத் தொடங்கி விடுகிறது. மீண்டும் உதிர்ந்து மீண்டும் வளர்கிறது. முடியின் வேர் ஆரோக்கியமாக உள்ள வரை மீண்டும் மீண்டும் உதிர்ந்தாலும் நன்கு வளருகிறது.

நம் தலையில் ஏறக்குறைய ஒரு லட்சம் முடிகள் உள்ளன. ஆனால் அன்றாடம் சராசரியாக 50 முதல் 100 முடிகள் உதிர்கின்றன. அத்தனை அதிகம் உள்ள முடியில் கழிவது சிறிதளவுதான் என்பதால் முடி உதிர்வு சாதாரண



கூந்தலைச் சீவும் விதம்

1. எப்போதுமே ஈரமான முடியை வாரிப் பின்னலிடுவது கூடாது. முடி நன்கு உலர்ந்த பின்புதான் சீவ வேண்டும்.
2. முடியைச் சீவி விட மென்மையான பிரஷ்களை மட்டுமே பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.
3. தலைமுடியை முறையாக பிரஷ் செய்தால் முடியில் உள்ள இயற்கையான எண்ணெய்ப் பசை நன்கு பரவும்.

மாக உள்ளவரை பெரும்பாலோர் கவலை கொள்வதில்லை. உதிர்வு கூடும் போதுதான் கவலை தொடங்குகிறது. அதிலும் பெண்களுக்கு இந்தக் கவலை சற்றுக் கூடவேதான்!

நல்ல ஊட்டச்சத்துக்கள், ஆண்டின் சில பருவங்கள், ஒரு நாளின் குறிப்பிட்ட சில நேரங்கள், முடி உள்ள இடங்கள் போன்றவைகள் முடியின் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகின்றன எனலாம். தலைமுடி உடலின் மற்ற பாகங்களில் உள்ள முடியை விட வேகமாக வளர்கிறது. கோடை நாளில் பகல் வெளிச்சத்தில் முடி வளர்ச்சிக்குத் தேவையான ஊட்டங்கள் முழுமையாக நல்ல முறையான இரத்த ஓட்டத்தின் மூலம் கிடைத்தால் முடி நன்கு செழித்து வளரும். மாதத்திற்கு அரை அங்குலம் வரை வளரக்கூடியது முடி. வயது, பரம்பரை, இனம் (ஆண்/பெண்) போன்றவைகள் முடியின் செழுமையான வளர்ச்சிக்குக் காரணங்களாகின்றன.

முடி வளர்ச்சியின் முதல் காலகட்டம் அனுஜன் எனப்படும். இது 2 முதல் 6 வருடங்கள் வரையான காலமாகும். இந்த நேரத்தில் முடி தொடர்ந்து நன்கு வளரும். இதற்கு அடுத்த காலகட்டம் கெடாஜன். இந்தச் சமயத்தில் முடியின் வளர்ச்சி படிப்படியாகக் குறையும். இதன் மூன்றாவது நிலை 'டிலோஜன்'. கடைசி நிலை மூன்று மாதங்கள் வரையும் நீடிக்கும். புதியதாகத் தோன்றும் முடி பழைய முடியை வெளித் தள்ளும். 'பாப்பிலா' நன்றாக உறுதியாக இருக்கும் வரை இந்த வளர் சுழற்சி மீண்டும் மீண்டும் தொடரும்.

பிறந்த குழந்தையின் முடி மிக மிக மென்மையாக - வளர்ந்தவர்களின் முடியிலிருந்து மிகவும் மாறுபட்டு இருக்கும். பிறந்த ஓராண்டில் குழந்தையின் முடியின் நிறம், தன்மை ஆகியவை மாறும். மீண்டும் குழந்தைக்குப் பற்கள் விழுந்து முளைக்கும் போது மீண்டும் முடியின் நிறம், தன்மை போன்றவைகள் மாறி விடுவதுடன் முடியைப் பராமரிக்கவே கஷ்டப்பட வேண்டிய நிலையும் கூட இந்த மாறுதலினால் ஏற்படும்.

பருவ வயதில் (டீனேஜ்) மீண்டும் முடியின் தன்மையிலும் நிறத்திலும் மாற்றம் ஏற்படும். உடையும் தன்மை மாறி முடி மென்மையாக அழகாக, எளிதாகப் பராமரிக்கும்படி மாறிவிடும். இந்த வயதில் உள்ளவர்களுக்கு முடிப் பராமரிப்பில் பெரும் ஆர்வமும் ஏற்படும்.

இதன் பின்பு வயதாகி முடிகள் நரைக்கத் துவங்கும் வரையில் பொதுவாக மாறுதல் இருக்காது. ஆனால் சில சமயம் சொரசொரப்பான தன்மை மென்மையாகவும், மென்மை சொரசொரப்பாகவும் மாறும் நிலை ஏற்படக்கூடும். இதுபோன்ற நிலைக்குக் காரணம் என்ன? இதைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்வது கடினம்தான்! இப்படி தன்மை மாறும் நிலை ஏற்பட்டால் உடனடியாகக் காரணங்களை ஆராய்ந்து தேவையான சிகிச்சைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முடி மிகுந்த அளவில் 'கொத்து கொத்தாக'க் கொட்டிப் போகும் நிலையில் கவனியாது விட்டால் வழுக்கையில்தான் போய் முடியும். முடி உதிர்ந்து 'திட்டுத் திட்டாக' தலைப்பகுதி வெளியில் தெரியும். இது பட்டாணி அளவிலிருந்து சில அங்குல அளவு விட்டம் உடைய நிலை வரையிலும் கூட வழுக்கை அமையக்கூடும்.

சில சமயம் முடி உதிர்வு மிகவும் வேகமாக அமைந்து தலை முழுவதும் கூட வழுக்கை ஆகிவிடும் நிலையும் உண்டு. வீக்கம், வலி, அரிப்பு என எதுவுமே இல்லாமலும் கூட முடி உதிர்வு ஏற்படலாம். ஆனால் மீண்டும் முடி வளர்ந்தாலும், முடியின் வேர் உறுதியாக இல்லாத நிலையில் முடி வளரும் வேகத்திலேயே உதிர்ந்து விடும் வாய்ப்பு உண்டு.

முடி பிரச்னைகளுக்கு சிகிச்சை தர இன்று பலவித நவீன கருவிகள் உண்டு.

ஆனால் முடிக்கு ஏற்பட்டுள்ள பிரச்னை என்ன? இந்தப் பிரச்னை எந்த இடத்தில் ஆரம்பித்துள்ளது? என்பவைகளை அறிய உதவும் நவீன சாதனம்தான் 'ஹேர் ஸ்கேனர்' இந்தக் கருவியின் உதவியுடன் முடியின் தன்மை, முடியின் வகை போன்றவைகளை அறிவதுடன் வழுக்கை ஏற்படும் அபாயத்தையும் முன்கூட்டியே அறியலாம். சருமத்தின் அடி ஆழத்தில் முடி வேரில் ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புக்களை உடனடியாக ஐந்து நிமிடங்களில் பார்த்து அறிந்து சிகிச்சை தர உதவக்கூடியது இந்த நவீன சாதனம்" என்கிறார் திருமதி. ஹஸினா.

இனி முடி பராமரிப்புக்கும், முடியின் தன்மையை மாற்றி அழகூட்டவும் இவர் தரும் எளிய சிகிச்சை முறைகள் இதோ!

ஷாம்பூ பயன்படுத்தும் போது கவனிக்க வேண்டியவை :

1. ஷாம்பூ பயன்படுத்தித் தலையை அலசு முன்பு முதலில் முடியை நன்கு பிரஷ் செய்து அதிலுள்ள அழுக்கு மற்றும் இறந்து போன செல்களை அகற்றி விட வேண்டும்.



2. கூந்தலை நேர் வகிடு எடுத்து இரண்டு பாகங்களாகப் பிரித்து முதலில் நீர் விட்டு நன்கு அலச வேண்டும்.

3. தேவையான அளவு ஹெர்பல் ஷாம்பூவை எடுத்து அதனுடன் கொஞ்சம் நீர் விட்டு அதை 'டைலூட்' செய்த பின்பு பயன்படுத்த வேண்டும். அதிகமான கெமிகல்கள் கலந்த ஷாம்பூக்களைத் தவிர்த்தல் நலம்.

4. ஹெர்பல் ஷாம்பூ + நீர் கலந்த கலவையைத் தலைமுடியில் தடவி விரல் நுனிகளால் முடியின் வேர்களை மெல்ல மிருதுவாகத் தேய்த்து விட வேண்டும். பின்பு தலை முழுவதுமாக மஸாஜ் செய்வது போல நன்கு தேய்த்து விடவும்.

5. பின்பு உள்ளங்கையினால் தலை முழுவதும் மஸாஜ் செய்யவும்.

6. நன்றாக நீர் விட்டு அலசவும். குளிர்ந்த அல்லது சற்றே வெதுவெதுப்பான நீர் மட்டும்தான் பயன்படுத்த வேண்டும். மிகவும் சூடான வெந்நீரைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

7. பின்பு டவலினால் கூந்தலை நன்கு துடைத்து துவட்டி அப்படியே கட்டி வைக்கவும்.

8. சிறிது நேரம் சென்ற பின்பு டவலை எடுத்து விட்டு சூரிய ஒளியில் நின்று தலையைக் காயவைக்கலாம்.

9. ட்ரையரைப் பயன்படுத்துவதைக் கூடுமானவரை தவிர்க்கலாம். அப்படி முடியாத நிலையில் அதைச் சற்றுத் தள்ளி வைத்துப் பயன்படுத்தலாம்.

சந்திப்பு :
வைதேகி தேசிகன்

முடியின் வகை	அலசும் விதம்	பராமரிக்கும் முறை
சாதாரண முடி	வாரம் 2 முறை	பால் ஒரு டீஸ்பூன், துளி பாதாம் ஆயில், செம்பருத்தி அரைத்தது கொஞ்சம் கலந்து தலையில் தடவி 15 நிமிடங்கள் வரை ஊறவிட்டு பின்பு கூந்தலை அலச வேண்டும்.
எண்ணெய்ப் பசை மிகுந்த முடி	வாரம் மூன்று முறை	மூலிகைகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஷாம்பூக்கள்.
உலர்ந்த முடி	வாரம் ஒருமுறை தலையை அலசுவதுடன் கண்டிஷனர் பயன்படுத்த வேண்டும்.	வாரம் இரண்டு முறை 3 மேஜைக்கரண்டி, ஆலிவ் எண்ணெயைச் சூடுசெய்து தலையில் தடவி நன்கு மசாஜ் செய்து பின்பு பிளாஸ்டிக் தொப்பி அல்லது பிளாஸ்டிக் கவரினால் மூடி, அதன் மேல் வெதுவெதுப்பான நீரில் வைத்து, 10 முதல் 15 நிமிடங்கள் விட்டு பின்பு தலையை ஷாம்பூ போட்டு அலசவும்.
காம்பினேஷனாக அமைந்த முடி	எதில் அதிகமாக அமைந்துள்ளதோ (சாதாரணம், உலர்ந்தது, எண்ணெய்ப் பசை மிகுந்தது) முடியின் தன்மைக்கேற்ப மேலே குறிப்பிட்ட சிகிச்சையைச் செய்யலாம்.	

ESTD 1955

ஸ்ரீ

"நன்றி மறவாத யாத்ரீகர் துணை"

Ph: 2706823, 2704312
Cell: 94431-77023

ஸ்ரீ நாமகிரி டிராவெல் சர்வீஸ் (Regd)

34 /A2, அக்ரஹாரம், மேலச்சிந்தாமணி, திருச்சி–2.

9-5-2004 ம் தேதி **20** நாட்கள் கொண்ட **சென்னை - டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா - ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ் - பத்ரிநாத் - கேதார்நாத் - காசி - கயா - புத்தகயா - அலகாபாத் (திரிவேணி சங்கமம்) - சென்னை** திரும்புதல். **தனி 3 டயர் கேரேஜ்** மூலம் புறப்படுகிறோம். கட்டணம் ரூ **9975 + 2750/-** மட்டும்

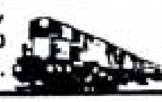
21-6-2004 ம் தேதி **12** நாட்கள் கொண்ட **காசி - நேபாள் - பசுபதிநாத்** யாத்திரை வாரணசி எக்ஸ்பிரஸ் மூலம் ரிசர்வ் செய்து புறப்படுகிறோம். நபருக்கு கட்டணம் ரூ **6000/-** மட்டும். **60 நாட்களுக்கு முன் பதிவுசெய்துகொள்ள வேண்டும்.**

19-7-2004 ம் தேதி **16** நாட்கள் கொண்ட **சென்னை-காசி-அலகாபாத் (திரிவேணி சங்கமம்) கயா - புத்தகயா -ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ்-டெல்லி - ஆக்ரா - மதுரா-டெல்லி-சென்னை** திரும்புதல் **தனி 3 டயர்கேரேஜ்** மூலம்புறப்படுகிறோம். நபருக்கு கட்டணம் ரூ **8950/-** மட்டும். **சமசீதோஷ்ண சீசன் ஆகும்**

20-9-2004 ம் தேதி **12** நாட்கள் கொண்ட **சென்னை- டெல்லி - பத்ரிநாத்-கேதார்நாத்-ஹரித்துவார் - ரிஷிகேஷ்-டெல்லி- சென்னை.** பல அன்பர்களின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுஉள்ள யாத்திரை. நபருக்கு கட்டணம் ரூ **6950/- 60 நாட்களுக்கு முன் பதிவு செய்து கொள்ளவேண்டும்**

11-10-2004 ம் தேதி **15** நாட்கள் கொண்ட **பஞ்ச துவாரகை யாத்திரை** நவஜீவன் எக்ஸ்பிரஸில் ரிசர்வ் செய்து புறப்படுகிறோம். **அகமதாபாத்-கோமதி-பேட்டி-காங்ரோலி-ஸ்ரீநாத்-டாக்கூர்-மூலுத்துவாரகைகள்-போர்பந்தர்-சோமநாத்-புஷ்கரம்-அஜ்மீர்-ஜெய்ப்பூர்-உதயபூர் - விர்பூர் - மவுண்ட் அபு - அம்பாஜி - காந்திநகர் - அக்ஷர்தாம்** உள்ளிட்ட யாத்திரைக்கு நபருக்கு கட்டணம் ரூ **7500/-**மட்டும். **60 நாட்களுக்கு முன் பதிவு செய்து கொள்ளவேண்டும்**

மேற்கூறிய அனைத்து யாத்திரைகளுக்கும் காலை காபி, டிபன், மாலை காபி, இரண்டு வேளை பிராம்மணாள் போஜனம், நகர் சுற்றி பார்க்கும் பஸ் வசதி, தங்கும் இடவசதி ஆகியவை அனைத்தும் அடங்கியவை.



சென்னை மாநகரில் நவீனமுறையில் அமைக்கப்பட்டு அனைத்து விதமான நோய்களையும் குணமாக்கும் சிறந்த மருத்துவமனை

குளோபல் சித்தா & ஆயுர்வேத மருத்துவமனை

எங்களது சிகிச்சைகள் :

• நாட்பட்ட மூட்டு நோய்கள் • ரொமடாய்டு • பக்கவாதம் • குதிகால்வாதம் • கழுத்து மற்றும் இடுப்பு வாத நோய்கள், வெண்குட்டம் • கரப்பான் • சோரியாசிஸ் • தேமல் • ஆஸ்துமா • டி.பி. • சைனஸ் • ஒற்றை தலைவலி • கருப்பை கோளாறுகள் • மூல நோய் • சர்க்கரை நோய்

அனைத்து நோய்களுக்கும் பக்கவிளைவுகள் இன்றி மூலிகை மருந்துகள் மூலம் சிகிச்சை செய்து குணமாக்கப்படுகிறது.

*எங்களது சிறப்பு சிகிச்சை பிரிவான **குளோபல் கிட்னி ஸ்டோன் சென்டரில்** பித்தப்பைக்கல், சிறுநீரகக்கல், நீரிழிவு என்னும் சர்க்கரை நோய், நாட்பட்ட சிறுநீரகக் கோளாறுகள், அனைத்திற்கும் பக்க விளைவுகள் இல்லாத சிறந்த மூலிகை மருந்துகள் மூலம் குணமாக்கப்படுகிறது.*

எங்களது முகவரி :

குளோபல் கிட்னி ஸ்டோன் சென்டர் மற்றும் குளோபல் சித்தா & ஆயுர்வேத மருத்துவமனை

டாக்டர் கே. ஜெயலெட்சுமி B.S.M.S., M.D.
எண்.19, நவநீதம்மாள் தெரு, ஷோபா கல்யாண மண்டபம் அருகில், சாலிகிராமம்,
சென்னை - 93. தொலைபேசி : 23763461

காரைக்குடி முகவரி :

குளோபல் கிட்னி ஸ்டோன் சென்டர்

எண்.16/14, தமிழ்த்தாய் கோவில் சாலை,
கம்பன் மணி மண்டபம் எதிரில்,
அருணா நகர், காரைக்குடி - 1
தொலைபேசி : 04565 / 232519,
224364, 98424-14959

குறிப்பு : நோயாளிகள் தங்கி சிகிச்சை பெறுவதற்கு படுக்கை வசதி, உணவு வசதிகள் அனைத்தும் உண்டு.



சாந்தா தத்

அடுத்த வருடமும் மகளிர் தினம்!

ஓய்ந்தன ஒருவழியாய்
மாண்புமிகு
மகளிர் தினக் கொண்டாட்டங்கள்

சாவித்திரியும் சந்திரமதியும்
சீதையும் பாஞ்சாலியும்
கண்ணகியும் மாதவியும்
மணிமேகலையும் மண்டோதரியும்
ஆண்டாளும் ஔவையும்

அன்னிபெசண்டும் அன்னைதெரஸாவும்
சரோஜினியும் ஜான்சிராணியும்
இந்திராவும் இன்ன பிறரும்

அருந்ததிராயும் ஐஸ்வர்யாராயும்
சுப்புலட்சுமியும் சுஷ்மிதாசென்னும்
லதாமங்கேஷ்கரும் சுதாரகுநாதனும்
தீபாமெஹதாவும் மேதா பட்னாகரும்
சானியா மிர்ஸாவும் மல்லேஸ்வரியும்
கிரண்பேடியும் திலகவதியும்
சிவகாமியும் சிவசங்கரியும்
அனுராதாரமணனும் மஞ்சுளா ரமேஷும்
அதிமுக்கியமாய்
ஐந்து மாநில ஆட்சித் தலைவிகளும்

அவைதோறும் அரங்குதோறும்
ஆராதிக்கப்பட்ட
பட்டியல் வரிசை
பாங்காய் முடிந்தது...
இனி இவர்கள்
அவைதோறும் ஆராதிக்கப்பட
அடுத்த வருடமும் மகளிர்தினம் வரும்!





பாதாம் முந்திரி பால் கேக்

பொருள் :

'ஈஸி' ஸ்வீட்

தேவையான பொருட்கள் :

முந்திரிப் பருப்பு (பொடி செய்தது) - 1 கப்,



• மங்களம்



• சுதாஹரன்



• விஜயலக்ஷ்மி

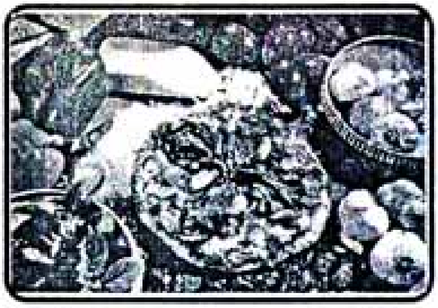


• ஜீவா வெங்கட்

பால் பவுடர் - ¾ கப்,
சர்க்கரை பவுடர் - ½ கப்,
கன்டென்ஸ்டு மில்க் - ½ கப்

செய்முறை :

பொடி செய்த முந்திரிப் பருப்புடன் பால் பவுடரைக் கலந்து ¼ கப் சர்க்கரைப் பவுடரையும் நன்கு கலக்கவும். மீதி ¼ கப் சர்க்கரைப்



முந்திரிப் பருப்பு வடிவத்திலுள்ள சோயா பிஸ்கெட்டுகளை, எண்ணெயில் பொரித்து, புலாவ், ஃப்ரைட் ரைஸ், வெஜிடேபிள் நூடுல்ஸ் இவைகளில் போட்டு அலங்கரித்துப் பரிமாற புதுவிதமான சுவையுடன் ருசியாக இருக்கும்.

- நிர்மலா ரங்கஸ்வாமி.

பவுடரைத் தனியாக வைக்கவும். இந்தக் கலவையில் சிறிது சிறிதாக கன்டென்ஸ்டு மில்க்கை ஊற்றி சப்பாத்திக்குப் பிசைவது போல் பிசைந்து கொள்ளவும். பதம் சப்பாத்தி மாவு பதம்தான். இந்தக் கலவை கையில் ஒட்டும் போது தனியே வைத்திருக்கும் சர்க்கரைப் பவுடரைக் கையில் தடவிக் கொள்ளவும்.

மீதமிருக்கும் சர்க்கரைப் பவுடரை சப்பாத்திக் கல்லில் தூவிக் கொண்டு, முந்திரி பவுடர் கலவையை சப்பாத்தி போல் இட வேண்டும். இதைச் சதுரமாகவோ, டைமண்டாகவோ கத்தியால் வெட்டிக் கொள்ளவும். பிஸ்கெட் கட்டர் இருந்தால் கட் செய்து கொள்ளவும். கட் செய்த துண்டங்களை ஒரு டிரேயில் தனித் தனியாக அரை மணி நேரம் ஓவனில் வைத்தால் சுவையான முந்திரி பால் கேக் ரெடி.

இதே போல் பாதாம் கேக் செய்யலாம். அளவும் இதேதான். கொதிக்கும் நீரில் பாதாம் பருப்பை ஒரு நிமிடம் வைத்து, பிறகு எடுத்துத் தோல் உரிக்க வேண்டும்.

தோல் உரித்த பாதாமில் ஈரப்பசை இருக்கும். அதைச் சுமார் அரை மணி நேரம் வெயிலில் வைத்தோ அல்லது மைக்ரோ அவனில் வைத்தோ சூடுபண்ணி பொடி செய்யலாம்.

பாதாம் பாதி, முந்திரி பாதி எனவும் செய்யலாம். கேக் செய்தபின் ஒவ்வொரு கேக்கிற்கும் நடுவில் ஒரு பிஸ்தாவை அழுத்தினால் இன்னும் அலங்காரமாக இருக்கும்.

- சுதாஹரன், பெங்களூர்.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

மினி இட்லி டபுள் ஹிட்

அனைவரது இல்லங்களிலும் எப்பொழுதும் கைவசம் இருக்கும் பொருள் இட்லி மாவு. இந்த இட்லி மாவை வைத்துச் கலபமாக இரு வகை ஸ்வீட் செய்து அசத்தலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

இட்லி மாவு -1 கப் (புதியது - அதிகம் புளிக்காதது)

உடைத்த முந்திரி, திராட்சை - 2 ஸ்பூன்,

சர்க்கரை - 1 கப்,

கேசரி கலர் - 1 சிட்டிகை,

ரோஸ் எஸன்ஸ் (அ) ஏலக்காய்த் தூள் - சிறிதளவு,

எண்ணெய் - பொரிப்பதற்குத் தேவையான அளவு,

நெய் - 2 ஸ்பூன்.

இரண்டாவது ஸ்வீட் செய்ய :

கன்டென்ஸ்டு மில்க் (அ) கண்டக் காய்ச்சிய பால் - 1 கப்.

செய்முறை :

இட்லி மாவில், நெய்யில் வறுத்த முந்திரி, திராட்சை, சிறிதளவு கேசரி கலர் சேர்த்து கலந்து கொள்ளவும்.

மினி இட்லி ஸ்டாண்டில் நெய் தடவி, இட்லி மாவுக் கலவையை ஸ்பூனால் எடுத்து ஊற்றி ஆவியில் மினி இட்லிகளாக வேகவைத்து எடுத்து வைக்கவும்.

ரீபைண்ட் ஆயிலை அடுப்பில் வைத்து

சூடு வந்தவுடன், இட்லிகளைப் போட்டுப் பொன்னிறமாகப் பொரித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

வாணலியில் சர்க்கரையையும், சிறிது தண்ணீரும் ஊற்றி, பாகு காய்ச்சவும். ஒரு கம்பிப் பதம் வந்ததும், பொரித்த மினி இட்லிகளை அதில் போட்டு ஊறவைக்கவும். வாயில் போட்டவுடன் கரையும் இந்த ஸ்வீட் அனைவரையும் கவர்ந்து விடும்.

இதையே மற்றொரு முறையில், சர்க்கரைப் பாகிற்கு பதில், கன்டென்ஸ்ட் மில்க்கை சிறிது பால் விட்டுச் சுடவைத்து அதில் பொரித்த இட்லிகளைப் போடலாம். அல்லது சுண்டக்காய்ச்சிய பாலில் சர்க்கரை சேர்த்து அதில் இட்லிகளை ஊற வைத்துச் சாப்பிட, ரசமலாய் போல் சுவையோ சுவை.

"மினி இட்லி டபுள் ஹிட்" ரெடி. இதை அப்படியே சாப்பிடலாம் (அ) ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து ஜில்லென்று கப்களிலும் பரிமாறலாம்.

- மங்களம் தியாகராஜன்,
சென்னை - 26.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

ப்ரெட் கோகனட் லாடு

தேவையான பொருட்கள் :

ப்ரெட் ஸ்லைஸ் - 6,
சர்க்கரை - 200 கிராம்,
தேங்காய்த் துருவல் - ¼ கப்,
ஏலக்காய்த் தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
வறுத்த முந்திரிப் பருப்பு - 25 கிராம்,
நெய் - 4 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

முதலில் ப்ரெட் ஸ்லைஸ்களை மிக்ஸியில் போட்டு மாவாக்கிக் கொள்ளவும். சர்க்கரையையும் மிக்ஸியில் போட்டுப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். வெறும் வாணலியை அடுப்பில் வைத்து, பிரெட் தூள், தேங்காய்த் துருவல் இவற்றைத் தனித்தனியாக லேசாக வறுத்துக் கொள்ளவும்.

வறுத்த பிரெட் தூள், தேங்காய்த் துருவல், பொடித்த சர்க்கரை, ஏலக்காய்த் தூள், சிறிய துண்டுகளாக நறுக்கிய வறுத்த முந்திரி பருப்பு எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக நன்கு கலக்கவும். இந்தக் கலவையில் சூடாக்கிய நெய்யை சிறிது சிறிதாக விட்டுக் கலந்து, சிறு சிறு உருண்டைகளாகப் பிடிக்கவும். பத்து நிமிடங்களில் செய்து விடலாம். மேற்கூறிய அளவிற்கு 15 உருண்டைகள் (மீடியம் சைஸ்) வரும்.

- ஆர். விஜயலக்ஷ்மி, சென்னை - 14.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ஈஸி சாக்லேட்

மில்க் பவுடர் - 1 கப்,
சர்க்கரை - ½ கப்,
கோகோ பவுடர் - 1½ ஸ்பூன்,
வெண்ணெய் - 50 கிராம்

நீண்ட நாள் பயன்படுத்திய ஆடியோ கேசட்டை மீண்டும் கேட்க நினைக்கும் போது அப்படியே டேப் ரிகார்டரில் போடாமல் ஒருமுறை ரீவைண்ட், வைண்ட் செய்து விட்டுப் பாட்டுக் கேட்டால் டேப் ஒட்டிக் கொண்டு சிக்கிக் கொள்ளாது.

- வீணா





தளம் 1 தங்கம்
தளம் 2 வெள்ளி
தளம் 3 புதிய விரிவாக்கப்பட்ட ‘டைமண்ட்’ ஷோரூம்
LKS DIAMONDS
T.NAGAR LKS
GOLDHOUSE PVT. LTD.
ISO 9001 - 2000 Certified
Progressive
60, உஸ்மான் ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 7. Ph : 5519 7777

பெண்கள் தெய்வத்தின் முன்பாகவோ, பெரியவர்களையோ வணங்கும் போது ஆண்களைப் போல் சாஷ்டாங்கமாக வணங்கக் கூடாது. அவ்வாறு எட்டு அங்கங்களும் நிலத்தில் தோய்வது தேசத்திற்கு அழிவு; நிலமகள் விரும்ப மாட்டாள். இலக்குவன் மூக்கறுத்த போது சூர்ப்பனகை தரையில் வீழ்ந்து புரண்டாள். இலங்கை அழிவுக்கு அதுவே காரணமாயிற்று.

இன்னொரு முக்கியக் குறிப்பு : பெண்கள் 'வேண்டுதல்' என்ற பெயரில் அங்கப்பிரதக்ஷிணம் செய்வதும் கூடாது. (திரைப்படத் தயாரிப்பாளர்களும், மெகா சீரியல் தயாரிப்



பாளர்களும் குறித்துக் கொள்ள வேண்டிய செய்தி). அது போலவே தன் கணவன் உடல் நலக் குறைவுற்றாலோ, அல்லது அவனுடைய துன்பம் ஏதாவது தீர வேண்டுமென்றோ மனைவி நேர்ந்து கொள்ளும் போது உடல் நலம் பெறவும் துன்பம் தீரவும் தன் மாங்கல்யத்தை உண்டியலில் போடுவதாக வேண்டிக் கொள்வதும் முற்றிலும் முரணானது. எந்தத் தாலியை அவள் கழற்றி உண்டியலில் சேர்க்கிறாளோ அது அந்தக் கணவனால் கட்டப்பட்ட தாலி. இப்படி முரண்பட்ட செயல் வேண்டுதலுக்கு மாறாகி விடுகிறது.

- கிருஷ்ணகான சபாவில் 29.12.03 அன்று அஷ்டபதி பிரவசனத்தில் சொன்னவர் சேங்காலிபுரம் ஜெயகிருஷ்ண பாகவதர்.

- அலர்மேல் ரிஷி

செய்முறை :

ஒன்றரை கப் சர்க்கரையை மிக்ஸியில் பொடிக்கவும். அதில் பாதியை எடுத்துக் கொண்டு ஒரு பாத்திரத்தில் போடவும். அத்துடன் வெண்ணெய், சிட்டிகை உப்பு, கோகோ பவுடர், ஒரு கப் மில்க் பவுடர் கலந்து வைக்கவும். வெதுவெதுப்பான வெந்நீரில் இக் கலவையை நன்றாகக் கலக்கவும். வாணலியில் மிச்ச சர்க்கரையைப் போட்டு அடுப்பில் வைக்கவும். தண்ணீர் கட்டாயமாக விடக் கூடாது. அது கரைந்து ப்ரவுன் கலரானதும் கலவையைக் கொட்டிக் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். பொங்கி வந்ததும் வெண்ணெய் தடவிய தட்டில் கொட்டி கேக் போடவும்.

- விஜயலக்ஷ்மி கிருஷ்ணமூர்த்தி, சென்னை - 41.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பேரீச்சம்பழ கேக்

பேரீச்சம் பழத் துண்டுகள் - 1 கப்,
பாலேடு - 1 கப்,
மாரி பிஸ்கெட் - 5

செய்முறை :

அல்வா கிண்டும் பாத்திரத்தில் 1 கப் சிறிய துண்டுகளாக்கிய நறுக்கிய பேரீச்சம் பழத்துடன் ஒரு கப் பாலேடு சேர்த்து அடுப்பில் மிதமான தீயில் வேகவிடவும். பழத்துண்டுகள் நன்கு வேக வேண்டும். தேவைப்பட்டால் பால் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பத்து நிமிடங்களில், பாத்திரத்தில் ஒட்டாமல் திரண்டு வரும். அப்போது 'மாரி' பிஸ்கட்டுகளை நன்கு பொடித்து அதனுடன் சேர்த்துக் கிளறவும். ஓரிரு நிமிடங்களில் அல்வா ரெடி.

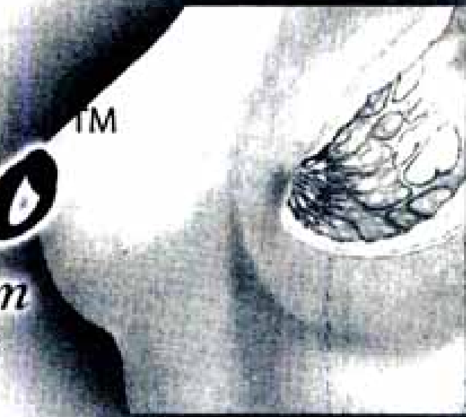
ஒரு தட்டில் 'மாரி' பிஸ்கட் தூளைத் தூவி அதன் மீது அல்வாவைப் பரப்பி மேலே கசகசா தூவவும். விருப்பப்பட்டால் உலர் பழங்கள் சேர்க்கலாம்.

'ஈஸி' ஸ்வீட் ரெடி.

- ஜீவா வெங்கட், அகமதாபாத்.

உடலமைப்பிற்கு ஏற்ற மார்பக வளர்ச்சி இல்லாதவரா?

இளமையிலே அல்லது குழந்தை பிறந்தவுடன்
மார்பகம் தளர்ந்த உடலமைப்பு உள்ளவரா



Bresto™

Breast Beauty Cream

Ayuroedic Propreitory Medicine

Clinically proven formula
IISR

50 grms. MRP Rs. 270/-

60 நாட்களில்* முழுமையான கட்டான அழகை பெற...

Herbal Cream; No side Effects

எல்லா மருந்துக் கடைகளிளும் கிடைக்கும்

Delivery Helpline - Chennai - Siva Sakthi Agencies Cell: 98410 91963

Our distributors: **All Health & Glow Shops and All Apollo Pharmacy**

Coimbatore - M.S. Agencies Ph: 2491554, Balaji Pharma Ph: 2230231 *Cuddalore* - Lena Agencies Ph: 221881
Chidambaram - Salama Medical Ph:220871 *Madurai* - Dhanalakshmi & Co., Ph: 2621421,
Sri Pushpa Agencies Ph: 2630371, Sri Nagappa Agencies Ph: 2340459
Pondi - Pharmhouse Ph:2212001 *Salem* - Gem & Co., Ph: 2264243, Ramana Medical Ph: 2336365
Erode - Ramana Medical Ph: 2253421 *Dindugal* - Best Medical Ph: 247690 *Trichy* - AVR Agencies Ph: 2740933
Thanjavur - Siddharth Pharma Ph: 3820899 *Kumbakonam* - Bhargavi Agencies Ph: 2426426
Vellore - Sai Medicals Ph: 2224586

Manufactured & Marketed by

Indian Institute of Siddha Research, Pondicherry - 605 502.

*This is not harmone treatment; this is not suitable for persons with harmone problem; duration applicable on regular usage only.



அனுக்ரஹம் செய்வார் எனச் சமாதானப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்!

ரங்கநாயகி, ஹைதராபாத்.

தமிழ்நாட்டில் 50ம் ஆண்டுகளில் விநாயகப் பெருமான் பெற்ற மரியாதைக்கும், 90ம் ஆண்டுகளுக்குப் பின் அந்தக் கடவுளுக்குக் (குறிப்பாக ஆரியக் கடவுள் என்று கூறப்பட்டு வந்தவர்) கிடைத்து வரும் மரியாதைக்கும், மடுவுக்கும் மலைக்கும் உள்ள வித்தியாசமாய்த் தோன்றுகிறது. மேலும் புரியாத புதிராகவே உள்ளது.

எதுவொன்றுக்குமே தீவிரமான எதிர்ப்பு கிளம்பும் போது அந்த ஒன்று அனைவரின் கவனத்தையும் கவருகிறது என்பதற்கு விநாயகரும் உதாரணமாக இருக்கலாம். பிள்ளையார் சிலைகளை உடைத்த காலங்கள் உண்டே!

விநாயகரின் வடிவம் அனைவரையும் கவர்ந்திழுக்கிறது. கம்ப்யூட்டரில் பாருங்கள் எத்தனை விதங்களில் விநாயகரின் வடிவம் உருவெடுக்கிறது. பரமாச்சார்யார் கூறுவது போல யானையின் உருவம் குழந்தை முதல் பெரியவர் வரை அனைவரையும் கவர்ந்திழுக்கிறது. மரபு ஓவியம், சிற்பம் முதல் நவீன பாணி ஓவியம் வரை அனைவரையும் விநாயகர் கவர்ந்திருக்கிறார். இதுவே அவர் 'புகழ்'பெற்றதன் காரணமாக இருக்கலாம். ஆன்மிக முறையில்...? அது தனிக் கதை. விநாயகர் பெருமையைச் சொல்லச் சொன்னால்



நட்பு

ஆர். கவிதா, சீர்காழி.

இங்கு சுற்றியுள்ள வீடுகளில் அநேகமாக எல்லா வீடுகளிலும் பூச் செடிகள் உண்டு. மாலையில் மொக்குகளைப் பார்த்து விட்டுக் காலையில் பார்த்தால் செடிகள் வெறுமையாகக் காட்சி அளிக்கும். பொழுது புலரும் முன்பே வேறு பகுதியில் வசிக்கும் ஒரு கூட்டம் மலர்களைப் பறித்து இறைவனுக்குச் சார்த்தி விடுவார்கள். நான் பல சமயம் மனம் வெதும்பி அவர்களைத் திட்டி விடுவேன். மற்றவர்களது உழைப்பின் பலனைத் திருடி ஆண்டவனுக்கு அர்ப்பணித்தால் அதைக் கடவுள் ஏற்றுக் கொள்வாரா?

இதில் என்ன வேடிக்கையென்றால் அதை ஒரு பெரிய தவறாகவே யாரும் கருதுவதில்லை. வாக்கிங் போகும்போதே 'ஹாயாக' நிறையப் பேர் இந்த பூப்பறிக்கும் பழக்கத்தையும் வைத்துக் கொண்டுள்ளார்கள். அவரவர்கள் வீட்டில் பூஜிக்கவே பூச்செடியை வைத்திருக்கிறார்கள் என நினைப்பதில்லை. கடவுள், ''இது கவிதா வீட்டுப் பூ. அனந்தராமன் (சும்மா கற்பனையாக ஒரு பெயர்) படைத்தாலும் கூட கவிதாவுக்கே புண்ணியம்'' என

மஞ்சுளா ரமேஷ்

வந்து குவிந்து விடும் கடிதங்கள்.

எஸ். ரகுபதி, சென்னை - 88.

புதியதாக வீடுகள் கட்டும் போது, பூமி பூஜை செய்தபின் கட்டடம் எழுப்பும் போது, கட்டடத்தின் மேல் திருஷ்டிப் பொம்மையை வைக்கிறார்களே, ஏன்? அந்தப் பொம்மைக்கு, பேண்ட், சட்டை அணிவித்து, பானையை தலையாகப் பாவித்து, முழு மனித உருவமாக, கட்டடத்தில் கட்டி வைக்கிறார்களே? மேலும் அணிவிக்கும் பேண்ட், சட்டை, வீடு கட்டுபவருடையதாக இருக்க வேண்டுமா?

ஓர் அழகிய வீடோ, முழுமையாக விளைந்த நிலமோ இருக்குமானால் பார்ப்பவர்கள் 'அடேங்கப்பா' என வியப்போடு கண்களை அகலமாக்குவார்கள். அந்தக் கணம் மனதில் எழும் பொறாமை அலை அதிர்வுகள், அல்லது தொடர்ந்து வரும் எண்ணங்கள் ஏதேனும் தவறு நிகழக் காரணமாகலாம். அதனால் அங்கேயே ஒரு பொம்மையை நிறுத்தும் போது கட்டிடத்தின் மீது விழும் பார்வை ஆழ்ந்து நோக்காமல் 'சட்'டென திசை திரும்பும்.

அதற்குத்தான் திருஷ்டி பொம்மை, சோளக்கொல்லை பொம்மை, பூசணிக்காய், கண்கள் வரைந்த தகர பிளேட் எல்லாம். வீட்டுச் சொந்தக்காரரின் பேண்ட், சட்டை என்பதெல்லாம் அப்புறம் அவரவர்களாகச் சேர்த்துக் கொண்ட பழக்கங்கள்தான்.

பெயர் வெளியிட விரும்பாத ஒரு சகோதரி.

என் தம்பி எங்கள் சொந்த ஊருக்கு வர வேண்டும். அப்பாவுடன் இருக்க

வட்டம்



வேண்டும் என்ற எண்ணம் இல்லாமல் எப்போது பார்த்தாலும் பதவி உயர்வு, பணம் என்று புலம்பிக் கொண்டிருக்கிறான்.

எங்கள் எண்ணம் என்னவென்றால், மனைவி இல்லாமல், கஷ்டப்படும் ஒரு பெரியவரின் ஏக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டு, ஒரு குடும்பமாக இருந்தால் என்ன என்பது தான். பெண்களான எங்களுக்கு இருக்கும் பாசம், பொறுப்பு அவனுக்கு இல்லையே ஏன்?

பாசம், பந்தங்கள் எல்லாம் ஐ.டி. சம்பள ஆதாயங்கள், பதவி உயர்வுகளுக்கு அப்பாற் பட்டதா? அப்பா இருக்கும்போதே, விசேஷங்களுக்கு மட்டும் எட்டிப் பார்க்கும் இவர்கள், பிறகு எப்படி இருப்பார்கள்? எனக்குத்தான் உலகம் புரியவில்லையா?

நாம் ரொம்பவுமே வேகமாகப் போய்க் கொண்டிருக்கிற யுகத்திலே இருக்கிறோம். கலாசாரங்கள், மரபுகள் எல்லாம் மாறிக் கொண்டு இருக்கின்றன. எனவே பல விஷயங்களில் சமாதானப்படுத்திக் கொண்டு மாறுதல்களை ஏற்றுக் கொள்வது நல்லது. அடிப்படையில் உடன்பிறந்தவர்கள் அன்புடையவர்களாக, பாசம் மிகுந்தவர்களாக இருக்கிறார்களா என்பதை மட்டும் உணர்ந்து கொண்டால் போதும். அந்தப் பாசப் பிணைப்பை ஒருவருக்கொருவர் பிடித்துக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்களேன். பணம்... நடுத்தர வயதில் தேவையாகத் தானே இருக்கிறது!

மீனாக்ஷி பத்மநாபன்,
கல்லிடைக்குறிச்சி.

என் தாயார் பேச்சுவாக்கில் அவர் பாட்டி பலர் இன்றும் கடைப்பிடிக்கும் ஒரு வழக்கத்தின் பின்னணியைப் பற்றி சொன்னதைக் கேட்ட போது அதிர்ச்சியுற்றேன்.

பல பெண்கள் இன்றும் கணவன் சாப்பிட்ட இலையில்/தட்டில்தான் சாப்பிடுவர். அதற்குக் காரணம் கணவனுக்கு மனைவி சாப்பாட்டில் விஷம் கலந்து விடக் கூடாது என்பதற்கான தற்காப்பு நடவடிக்கையாம். மீறிக் கலந்தால் அவளும் அந்த மிச்சத்தைச் சாப்பிட நேரிடுமே. என்ன கொடுமை? பெண்மையையே கேவலப்படுத்தும் வழக்கம்.

இது மட்டுமல்ல. இன்னும் பல பெண்களைக் கேவலப்படுத்தும் பழக்க வழக்கங்களை நம்மை அறியாமல் நாம் கடைப்பிடித்து வருகிறோம். இந்த நாகரிகக் காலத்திலும் கொடுமைதானே!

ஆண்டவனே, இதற்கு இப்படியொரு விளக்கமா? கணவன் சாப்பிட்ட இலை பற்றி இன்னொரு கோணமுண்டு. அந்தக் காலத்தில் கூட்டுக் குடும்பத்தில் மனைவிகள் கடைசியாகத்தான் சாப்பிடுவார்கள். எனவே கணவன், "எனக்கு இன்னும் பொரியல் போடு!", "கூட்டு போடு!" எனக் கேட்டு வாங்கி பிறகு அப்படியே வைத்து விடுவான். மனைவி மேல் இருக்கும் அன்பின் காரணமாக, அவன் செய்யும் தந்திரம் இது. கூட்டுக் குடும்பத்தில் கடைசியில் அவளுக்கு இல்லாமல் போய் விடப் போகிறதே என்பதற்காக இப்படிச் செய்வானாம்!

அது சரி, இப்போது எங்கே அந்த மாதிரி பழக்கம் எல்லாம் இருக்கிறது? இன்றைய பெண்ணிடம் எச்சில் இலை பற்றிச் சொல்லிப் பாருங்கள் 'உவ்வே' என்பாள்!

ஆர். மஹாலக்ஷ்மி, சென்னை - 24.

சமீபத்தில் ஓர் ஆலயத்தில் கும்பாபிஷேகம். கடவுளே, கூட்டத்தில் நெரிசல், இடித்தல் இன்னும் பிற. வரிசையில்தான் போனேன். அப்புறம் ஏன் அப்படி மேலே வந்து சாய்கிறார்கள், இடித்து, காலை நசுக்கி, சாமி கும்பிடும் எண்ணமே குறைந்து போய் விட்டது. நீங்கள் நினைக்கலாம், "இதெல்

பொன் மொழி :

குறைவான வாக்குறுதிகளை அளிப்பவர்களுக்கே வோட்டுப் போடுங்கள். அவர்கள்தான் நம்மைக் குறைந்த அளவு ஏமாற்றுவார்கள்!
- பெர்னாட் பரு
தகவல்: சுசீலா பொன்னுசாமி.



லாம் கோயில்ல சகஜமப்பா'' என்று.

நம்ம ஜனங்களுக்கு வரிசையில் நின்று, பொறுமையாகப் போகத் தெரியாது என்று மட்டும் நினைத்து விடாதீர்கள். சாய்பாபா கோயிலில், அதுவும் வியாழக்கிழமை போய்ப் பாருங்கள். எவ்வளவு கூட்டம். ஆனாலும் வரிசையாக, அமைதியாக, முறையாகச் சென்று வழிபடுகிறார்கள்.

அப்போ, நம்ம ஆட்களுக்கு இதெல்லாம் தெரிஞ்சிருக்க, முடியும்தானே? ஆனால் ஒரு சிவன் கோவிலிலோ, விஷ்ணு கோவிலிலோ பண்ண முடியாது அப்படித்தானே? இதற்கு யார் காரணம்?

அந்தக் கோயிலிலே வகுத்து வைத்திருக்கும் நெறிமுறைகள்தான் காரணம். சிங்கப்பூரில் சென்று குப்பை போடாத நாம், இங்கே வந்தவுடன் தாராளமாகக் குப்பையைப் போடுகிறோம். ஏன்? அங்கே போட்டால் தண்டனை உண்டு. சாய்பாபா கோவிலில் தண்டனை இல்லையென்றாலும் நெறிமுறைகள் இருப்பதால் அதை மக்கள் ஒழுங்காகக் கடைபிடிக்கிறார்கள்.

நம் கோயிலிலும் பொறுப்பில் இருப்பவர்கள் முன்னின்று வழிநடத்தட்டும். அதை மக்கள் கடைப்பிடிப்பார்கள். சரி, அது நடக்கும் போது நடக்கட்டும். நாம் நம் குழந்தைகளுக்குக் கோவிலில் எப்படி நடந்து கொள்வது என்று சொல்லிக் கொடுத்து வழிநடத்தலாம். அனைவரும் முயன்றால் அருமையான நடைமுறை உருவாகிவிடுமே!

புலியூரான், ஹைதராபாத்.

21ம் நூற்றாண்டிலும் (நிஜத்தில் இல்லாத) பெண்கள் எப்பொழுதும் அழுது கொண்டே இருப்பது போல் காண்பிப்பதில் நமது சின்னத்திரை தயாரிப்பாளர்கள் எதனை சாதிக்க விரும்புகிறார்கள்? புரியாத புதிராகத் தோன்றும் இந்த நிழல்கள் நிஜமாக வேண்டும் என்பதா இவர்கள் விருப்பம்? தங்கள் எண்ணம்...

இப்போதெல்லாம் கோபம் போய் சிரிப்புத்தான் வருகிறது. எப்போது பார்த்தாலும் விக்கி விக்கி அழுது கொண்டே இருக்கிறார்கள் சீரியல் பெண்கள். அழுகை இல்லையென்றால் படு செயற்கையான நடிப்பு, சம்பவங்கள். அப்படி இருந்தால்தான் 'ரேட்டிங்' கூடுகிறதாம். அது என்ன ரேட்டிங்கோ? இப்போதே பார்ப்பவர்கள் விமர்சிக்க ஆரம்பித்து விட்டார்கள். இன்னும் கொஞ்ச நாளில் இதெல்லாம் மாறிவிடும்.

சாந்தி நீலமேகம், மயிலாடுதுறை.

அம்மா, செல்ஃபோன் வந்தாலும் வந்தது தொல்லை தாங்க முடியவில்லை. எனது உறவினர் இறந்த பதினாறாம் நாள் சடங்கு நடந்து கொண்டிருக்கிறது. அச்சமயம் செல்ஃபோன் ஒலித்தது. நாகரிகம் கருதியாவது எழுந்து சென்று எட்டிப் போய்ப் பேச வேண்டும்.

அதனை இம்மாதிரி இடங்களில், முக்கியமான நேரங்களில் ஆஃப் செய்து வைக்க வேண்டும். ஆனால் வந்த பெண்மணி இது எதையும் செய்யாமல் அப்படியே சாய்ந்து கொண்டு பேச ஆரம்பித்து விட்டார். இது போல் கோயில்கள், தியேட்டர்கள் போன்ற இடங்களிலும் இவர்கள் இம்சை தாங்க முடியவில்லை சாமி.

இந்த செல்ஃபோன் கேலிக்கூத்துகள் எல்லா இடங்களிலும் நடந்து கொண்டு இருக்கின்றன. அதனால்தான் பல இடங்களில், முக்கியமான கூட்டங்களில் செல்ஃபோனை அணைத்து வைக்கும்படி கூறப்படுகிறது. நீங்கள் குறிப்பிடுவது போன்ற தனியார் நிகழ்வுகளில் அவரவரே அதை உணர்ந்து நடந்து கொள்ள வேண்டியது தான். பல இடங்களில் இம்மாதிரி நிகழ்வுகளை நடத்தி வைப்பவர்களே செல்ஃபோனில் இடையிடையே பேசுகிறார்கள்! தவிர்க்கலாம்.

புஷ்பா நரசிம்மன், சென்னை - 41.

பத்திரிகைகள் பெருகி வருகின்றன. இதற்கு மூலகாரணம் வாசகர்களா அல்லது வேறு ஏதேனுமா...? பத்திரிகைகள் நாளொரு மேனியும், பொழுதொரு வண்ணமுமாக முளைத்து வருகின்றனவே?

அச்சுத்தொழிலின் முன்னேற்றம், நிர்வாக ரீதியான காரணங்கள் இவைகளால் தான் இத்தனை பத்திரிகைகள். துல்லியமாகவும், மிகச் சிறப்பாகவும் பத்திரிகைகளை அச்சடிப்பதற்காக விலையுயர்ந்த இயந்திரங்கள் வருகின்றன. அவைகளுக்கு நிறைய வேலை தேவைப்படுகிறதே! தவிரவும் வாசகர்களும் இப்போது நிறைய தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள், இன்டர்நெட் என்ன தகவலை வேண்டுமானாலும் தரத் தயாராக இருக்கிறதே! எனவே, எல்லாம் போட்டிமயம்தான்!

விரும்பியதைப் படிக்க விடுங்கள்!

இது ப்ளஸ் டூ எழுதும் மாணவ மாணவியரின் பெற்றோருக்கு...

ஒரு முக்கியமான, வாழ்வின் போக்கையே நிர்ணயிக்கப் போகிற மாதம். அங்கங்கே பொறியியல், மருத்துவக் கல்லூரி நுழைவுத் தேர்வுக்காக மாணவர்களைத் தயார் செய்யும் பயிற்சி நிலையங்கள். ஒரு மாதப் பயிற்சிக்கு ரூபாய் நாலாயிரத்தில் இருந்து ஐயாயிரம் வரை பயிற்சிக் கட்டணம். எல்லா நிலையங்களும் நிரம்பி வழிகின்றன.



பணம் இல்லை என்று பலர் வழக்கமாகப் பாடும் பல்லவிகளுக்கு நடுவில் எங்கிருந்துதான் இவ்வளவு கூட்டம் வருகிறதோ? இதில் எத்தனை பேர் மெரிட் படி தேர்வு செய்யப்பட்டு, விருப்பப்பட்ட கல்லூரியில் நுழைகிறார்கள்? எவ்வளவு பேருக்கு, அவர்கள் விரும்பிய துறை நாப்படுகிறது?

படிக்க வேண்டும் என்று சமூகத்தின் எல்லா மட்டத்தில் உள்ளவர்களுக்கும் ஏற்பட்டுள்ள அக்கறை என்னவோ பாராட்டப்பட வேண்டியதுதான். ஆனால் மருத்துவமும், பொறியியலும், கம்ப்யூட்டர் சயின்ஸும்தான் படிக்கத் தகுந்த உயர் படிப்புகள் போலவும், மற்ற எதைப் படித்தாலும் பயனில்லை என்பது போலவும் தவறான, அபத்தமான கருத்துகள் மக்களிடையே ஏற்பட்டுள்ளன.

மருத்துவம் முதலில், அது கிடைக்கவில்லையெனில் பொறியியல் என்பது மிகவும் குழந்தைத்தனமான முடிவு. இரு துறைகளும் முற்றிலும் மாறுபட்டவை. இவற்றில் ஒரு துறையை எடுத்துப் படிக்க விரும்பும் மாணவன், அது கிடைக்கவில்லையெனில் மருத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட வேறோர் துறையில் படிக்கலாமே தவிர, கட்டடக்கலை பொறியாளராக, சிவில் என்ஜினியரிங் எடுத்துப் படித்தால் அவனுக்கு அதில் என்ன ஈடுபாடு

இருக்கும்?

"அம்மா, எனக்கு மெடிகல் வேண்டாம் அம்மா. எனக்கு ரத்தத்தைப் பார்த்தாலே மயக்கம் வருகிறது. நான் ஆங்கில இலக்கியம் படிக்கிறேன்" என்ற மகளிடம் பல தாய்மார்கள் கூறுவதென்ன?

"சும்மா இருடி, நான் பி.ஏ. லிட்ரேச்சர்தான். இப்ப வீட்ல மாவாட்டறேன். நீ என்னை மாதிரி ஆகணுமா? ஒழுங்காப் படி. மெடிகல் சீட் வாங்கற வழியைப் பார்"

இது அவசியமா? பல லட்சங்கள் செலவு செய்தாவது, தனியார் கல்லூரிகளில் சீட் வாங்குவது தேவையா? பி.எஸ்ஸியும், பி.ஏ.வும் என்ன தாழ்ந்து விட்டது? படிக்க விரும்பும் குழந்தைகள் மேலே எம்.எஸ்ஸி., படிக்கட்டும். எம்ஃபில் செய்யட்டும். பி.எச்டி முடித்து கல்லூரி புரொபஸராகட்டும். இப்போது வெறும் பி.ஈக்கும் எம்.பி.பி.எஸ்க்கும் என்ன மதிப்பு என்கிறீர்கள்? அதற்கும் மேலே ஏதாவது படித்தே ஆக வேண்டும். அதை ஏன் வேறு துறைகளில் செய்யக் கூடாது?

பொறியியல் படித்து விட்டு வீட்டில் தரையைத் தேய்த்துக் கொண்டு இருப்பவர்களும் இருக்கிறார்கள். இலக்கியம் படித்து விட்டு, ஸ்கூல் டீச்சராக, பல குழந்தைகளை வழி நடத்திச் செல்லும் உன்னதமான வேலையில் உள்ளவர்களும் இருக்கிறார்கள். விரும்பும் படிப்பைப் படிக்கும் குழந்தைகள் எவ்வளவு திறம்படச் செய்ய முடியுமோ அவ்வளவு திறம்படச் செய்கிறார்கள். நாம் எடுத்துக் கொண்ட படிப்பில் எந்த உயரத்தைத் தொட முடியும் என்று யோசிக்கக் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுத் தாருங்கள். அதைவிட்டு, "உனக்கு மெடிகல் சீட் கிடைக்கவில்லையெனில் எங்கள் மானம்தான் போகும்" எனக் குழந்தைகளை உணர்வுபூர்வமாக ப்ளாக்மெயில் செய்வதை தயவுசெய்து தவிர்த்து விடுங்கள்.

இன்னொரு வார்த்தை. புத்தகப் புழு போல் படித்தால் மட்டும் போதாது. நாம் நினைப்பதை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ள, இனிமையாக அதே சமயம் உறுதியாகப் பேசக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இப்போதெல்லாம் மதிப்பெண்களைப் பார்த்து வேலை கொடுப்பதில்லை. 'குழு கலந்துரையாடல்' ஒன்றை நடத்திய பிறகுதான் பல முக்கியப் பதவிகளுக்கு ஆட்கள் தேர்வு செய்யப்படுகிறார்கள். அவர்கள் குழு மனப்பான்மையுடன் வேலை செய்கிறார்களா

என பார்க்கிறார்கள். அதற்குப் பலதரப்பட்ட மனிதர்களுடன் பேசிப் பழகுவது மிக அவசியம்.

ஹாஸ்டல் வாசம் இந்த அனுபவங்களை நிறையத் தரும். ஆனால் ஹாஸ்டலுக்குக் குழந்தைகளை அனுப்பும் பெற்றோர்கள் பல விஷயங்களைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். வீட்டுப் பறவையாய் அம்மாவைச் சுற்றி வரும் சில பெண் குழந்தைகளுக்கு விடுதி பிடிப்பதில்லை. மனம் விட்டுக் குழந்தைகளுடன் பேசுங்கள். விடுதியில் தங்கிப் படிக்க விருப்பமற்ற குழந்தைகளைக் கட்டாயப்படுத்தி வெளியூர்களுக்கு அனுப்பிப் படிக்க வைப்பது நல்ல பலன் தராது. உள்ளூரிலேயே நன்கு படிக்க உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

விடுதி சென்று படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு எப்படித் தன் வேலையைத் தானே செய்து கொள்வது, எப்படி மற்றவர்களுடன் அட்ஜஸ்ட் செய்து கொள்வது என்பது பற்றி நிறையக் கூறுங்கள். நல்லதொரு நட்பு வட்டத்தை உருவாக்கிக் கொள்வதும் மிக அவசியம். பெண்ணோ பையனோ வேறு ஒரே ஒரு பெண் அல்லது பையனுடன் மட்டும் மிகவும் நெருங்கிப் பழகுவதை விட ஒரு சிறிய தோழர்கள் கூட்டத்துடன் இருப்பது பல பிரச்னைகளைத் தவிர்க்கும்.

கல்யாணப் பத்திரிகையில் பெயரின் பின்னால் போட மட்டும் பெண்களுக்குக் கல்வி தரப்படுவதில்லை. இருபத்தொரு வயதில் எங்கேயாவது தள்ளி விட்டால் போதும் என்ற எண்ணத்துடன் பதினேழு வயதுக் குழந்தையை நோக்காதீர்கள். பெண்கள் நிறையப் படிக்க வேண்டும். தகுந்த துறையைத் தேர்வு செய்து படிக்க வேண்டும்.

வேலை ஒரு பெண்ணுக்கு தன்னம்பிக்கையைத் தரும். நாமும் சமுதாயத்தின் பயனுள்ள அங்கம் என்ற மகிழ்வு தரும். வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லாத பெண்கள் கூட, காலை 11ல் இருந்து 3 வரை (பள்ளி, ஆபீஸ் டைம்) டீ.வி.யுடன் நேரம் கழிக்காது ஏதாவது பயனுள்ள வேலைகளை செய்ய வேண்டும். படித்து முடித்தவுடன், இந்த வேலையா நாம் படித்த படிப்புக்குச் செய்வது என்ற கௌரவம் பார்க்காமல் ஒரு வேலையில் சேர்வது மிகவும் நல்லது. ஒரு நான்கு வருடங்கள் வேலை ஏதும் செய்யாது, வீட்டில் இருந்து பழகி விட்டால் பின்னால் வணங்காது.

நீங்கள் உங்கள் பதினேழு வயதில் உங்கள் பெற்றோர் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று விரும்பினீர்களோ அப்படி மாடல் பெற்றோராக இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள். குழந்தைகள் இஷ்டப்பட்ட துறை எடுத்தால் ஜமாய்ப்பார்கள்.

— ரஞ்ஜனி த்யாகு

மைசூர் சில்க் புடவைக்கு அழகிய வேலைப்பாடுள்ள, மெல்லிய இழை சரிகையுடன் கூடிய மேட்சிங் ப்ளவுஸை, லைனிங் கொடுத்துத் தைக்கக் கொடுத்திருந்தேன். தைத்துத் திரும்பி வரும்போது அதிர்ச்சி! லைனிங் கொடுக்க மறந்துவிட்டார் டெய்லர். என்ன செய்வது? லைட் கலரில் உள்ள பழைய 'புல்வாயில்' ப்ளவுஸின் கையை மட்டும் எடுத்து விட்டு ஓரத்தை மடித்துத் தைத்து, 'கட்சோளி'யாக முதலில் போட்டுக் கொண்டு, புது ரவிக்கையைப் போட்டேன். அட, லைனிங் கொடுத்துத் தைத்திருந்தால் கூட இவ்வளவு சரியாக பொருந்தி இருக்காது.



- பி. கமலா பாலாஜி.

தண்ணீருக்கு அடுத்த படியாக மக்கள் அதிகம் விரும்பி அருந்தும் ஒரே பானம் 'டீ'தான்! இந்த 'டீ'யில்தான் எத்தனை வகையான சத்துக்கள் இருக்கின்றன! இருந்தாலும், இந்தச் சத்துக்களை எல்லாம் நாம், நமக்கே தெரியாமல் வீணடித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். டீயைச் சுவையாக மாற்றுவதற்கு நாம் சேர்க்கும் பால், அதில் உள்ள சத்துக்கள் அனைத்தையும் உறிஞ்சி எடுத்து சீர்குலைத்து விடுகிறது.

தெருவெங்கும் வாகனங்களின் புகை, ஆங்காங்கே குவிந்து கிடக்கும் குப்பைகளில் இருந்து வெளியாகும் வாயுக்கள், பீடி, சிகரெட் புகை, சூரியக் கதிர்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் போன்றவற்றால், உடலிற்குள் பல இரசாயன மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன. இதனால், 'ப்ரீரேடிக்கல்ஸ்' என்ற விஷப் பொருட்கள் உடலில் உருவாகின்றன. இந்த விஷ அளவு அதிகமானால், ஆஸ்துமா முதல் கேன்ஸர் வரையிலான பலவிதமான நோய்கள் வரலாம் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

இந்த விஷப் பொருட்களை முறியடித்து அழிக்கும் 'பிளேவ்னாய்டு' எனும் அற்புதமான பொருள், டீயில் அதிக அளவில் இருக்கிறது. உடல் வளர்ச்சிக்கு ஆதாரமான செல்களைப் பாதுகாக்கும் வைட்டமின்-ஏ, சத்துக்களை உணவுகளில் இருந்து பிரிக்கும் வைட்டமின் பி-1, பி-2, பி-6 போன்றவைகளும் டீயில் உள்ளன. புற்றுநோய்க்குக் காரணமான அதீத செல் வளர்ச்சிகளை (கட்டிகளை) தடுக்கும் பைட்டோ கெமிக்கல் என்ற பொருளும், இதயத் துடிப்பை சரிசெய்து, இரத்த ஓட்டத்தைச் சீராக்கி, இதய நோய்களைத் தடுக்கும் சக்திவாய்ந்த பொட்டாசியம் மற்றும் மெக்னீஷியம் போன்றவையும் டீயில் உள்ளன.

டீயில் சர்க்கரை அல்லது எலுமிச்சை ஜூஸ் சேர்ப்பதால், இந்தச் சத்துக்கள் பாதிக்கப்படுவதில்லை. ஆனால், பால் சேர்க்கும் பொழுது இந்தச் சத்துக்கள் யாவும் முற்றிலுமாக முறியடிக்கப்படுகின்றன. இதனால்தான், பால் சேர்க்காத டீயை அருந்தும் மேலைநாடுகளில் கேன்ஸர் பாதிப்பு குறைகிறது. பால் கலந்த டீயை அருந்தும் இந்தியர்களுக்கு கேன்ஸர் பாதிப்பு குறைவதில்லை.

டீத்தூளை மூன்று நிமிடங்கள் மட்டுமே கொதிக்க வைத்து டீயைத் தயாரித்தால்தான், அதன் முழுச் சத்துக்களையும் பெற முடியும். சிறுநீரகக் கோளாறு உள்ளவர்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடங்கள் மட்டுமே டீத்தூளை் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். டீயில் உள்ள சத்துக்கள் மீது ஆசை இருந்தால், அதில் பாலைச் சேர்க்கவே கூடாது. ஒரு நாளைக்கு மூன்று கப் பால் சேர்க்காத டீயை அருந்தினால், உடலின் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை அட்டகாசமாக உயர்ந்து விடும்!

\- ஜெயசுதா ஷங்கர்



ஒரு சகோதரி கலர்ப் பொடி கோலம் போடுவதற்கு ஏற்றபடி சற்று (கொர கொரப்பாக) வெள்ளைக் கல் மாவு போல இருந்தால் நல்லது, கடையில் கிடைக்கும் கோலப் பொடிகள் (கலர்) மைதா போல் உள்ளது என்றும்





வீட்டிலேயே கலர் கோலப் பொடி செய்யலாம்!

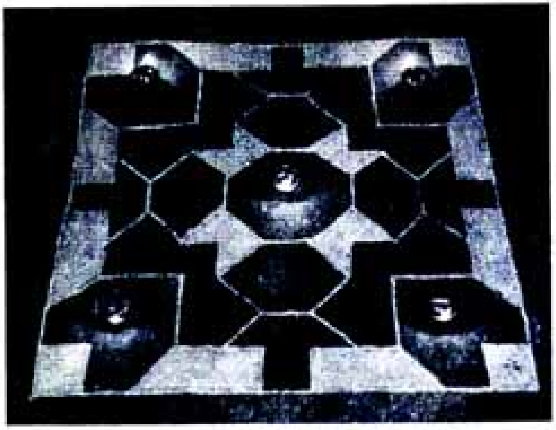


அதைப் போடும் போது சரியாகப் போட முடியாமல் இருக்கிறது என்றும் ஆதங்கப் பட்டுக் கொண்டு எழுதியுள்ளார்.

நான் ஒரு 'ரங்கோலி கலைஞர்'. பல வர்ணப் பொடிகளைச் செய்ய வீட்டில் சொல்லிக் கொடுக்கிறேன். அந்த வகையில் நம்முடைய சகோதரிகளுக்கும் சொல்லிக் கொடுக்க விரும்புகிறேன்.

ஆழ்ந்த நிறங்கள் செய்ய வேண்டுமானால் (நன்றாகச் சலித்த டஸ்ட் போன்ற மணல்) மணல் 3 கிலோவும், பருத்தித் துணிகளுக்குச் சாயம் ஏற்றும் கலர்கள் ஏதேனும் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்து அதை 20 கிராமும் வாங்கவும், (இது 10 ரூ (அ) 15ரூ ஆகலாம்) முதலில் மணலுடன் சாயப் பொடியைக் கலந்து விடுங்கள். பிறகு பிளாஸ்டிக் வாய் அகலமான பேசின் ஒன்றில் மணல் கலந்த சாயப் பொடியுடன் நீர் கலந்து கரண்டியால் கிளறி விடவும். தண்ணீர் பிசிறினாற் போல் இருந்தால் போதும். (ஈர மணல் கையால் பிடித்தால் பிடிபடும் அளவு மட்டுமே தண்ணீர் விடவும்.) அந்த பிளாஸ்டிக் பேசினை நிழலில் வைத்து விடுங்கள். மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களில் கலர்ப்பொடி தயார் ஆகிவிடும். இதைக் கண்ணாடி பாட்டிலில் கொட்டி வைத்து, நிழலான இடத்தில் வைத்தால் எவ்வளவு வருடங்களானாலும் கலர் மாறாமல் இருக்கும்.

அடுத்ததாக வெள்ளைக்கல் மாவு



கொண்டும் கலர்ப் பொடிகளை இதே போன்று செய்யலாம். இதில் வெளிர் நிறங்களும் மிக நன்றாக வரும். ஆழ்ந்த நிறம் செய்ய சற்றுக் கூடுதலான சாயப் பொடி உபயோகிக்க வேண்டும். வெள்ளைக் கல் மாவில் சாயமேற்றிச் செய்வதுதான் மஹாராஷ்டிரா, பீஹார், குஜராத், ராஜஸ்தான் போன்ற இடங்களில் மிகவும் பிரசித்தம். மஹாராஷ்டிராவில் 100க்கு மேல் கலர்ப் பொடிகள் கிடைக்கும்.

இன்னொரு முறையும் உண்டு. பச்சரிசியை வாங்கி அதை அழுக்குப் போக அலம்பி ஜலத்தை நன்றாக வடியவிட்டபின் ஈரப்பதத்துடன் உடனே (அல்வாவுக்கு உபயோகிக்கும்) பச்சை, ஆரஞ்சு, மஞ்சள், கேசரி கலர், சிவப்பு போன்ற கலர்களை ஏதாவது ஒன்றை எடுத்து அரிசியில் கலக்கவும். வாய் அகலமான தாம்பாளத்தில் கொட்டி நிழலில் உலரவிடவும். நன்றாக உலர்ந்தவுடன் வீட்டில் உள்ள மிக்ஸியில் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு பூஜைக்குப் போடலாம்.

சிமெண்ட் தரையில் கலர் கோலம் போட இன்னொரு முறை உண்டு. அழியாமல் அதிக நாள் (பத்து நாட்களுக்கு மேல்) கலர்க் கோலம் இருக்க வேண்டுமானால் பச்சரிசியை ஊறவைத்து அரைத்து (இழைக்கோலம்) அதில் ஹார்ட்வேர் கடைகளில் கிடைக்கும் ஸ்டெய்னர் (Striner) என்னும் கலர் (சின்ன டப்பா ரூ. 15/- அல்லது ரூ. 20/-)களை வாங்கி கலந்து சிறிது பெவிகால் விட்டுக் கலக்கி பிறகு டிசைன்களை வரைந்தால் நன்றாக இருக்கும்.

(கோணிப் பைகளில் பெயர் எழுத உபயோகிக்கப்படும் (சாயப் பொடிகள்) கலர்ப் பொடிகளைக் கொண்டும் மணல், வெள்ளைக் கல் மாவுகளில் கலந்தும் கலர்ப் பொடிகளை வீட்டிலேயே செய்யலாம்.)

— கல்யாணி தேவநாதன்

சிந்தனைக்குச் சில வரிகள்...



- அடுத்த நாளை அருமையாகத் திட்டமிட ஆசைப்படுகிறீர்களா? அதற்கு ஒரே வழிதான். இன்றைய வேலைகளைக் கொஞ்சமும் மிச்சம் வைக்காமல் இன்றே சிறப்பாகச் செய்து முடியுங்கள்!
- இருபது வயதோ, எண்பது வயதோ கற்பதை நிறுத்தி விடுபவர்கள் உடனே வயோதிகர்களாகி விடுகிறார்கள்.
- சந்தேகமே இல்லை. துறைமுகத்தில் ஒதுங்கி நிற்கும் கப்பல் எப்போதுமே பாதுகாப்பாக இருக்கும். ஆனால் கப்பல் படைக்கப்பட்டது ஒதுங்கி நிற்பதற்காக இல்லையே.
- ஒரு மனிதன் எந்த அளவுக்கு வெற்றியாளன் என்பதை இரும்புப் பெட்டியில் இருக்கும் சொத்துக்களை வைத்துக் கணக்கிடக்கூடாது. அவன் மனதில் நிலவும் அமைதியை வைத்தே முடிவுக்கு வர வேண்டும்.
- அக்கறை உள்ள பெற்றோரும், அலமாரி நிறைய புத்தகங்களும் வாய்க்கப் பெறும் குழந்தையே அதிர்ஷ்டசாலிக் குழந்தை.

தொகுப்பு : ஆர். சாரதா

கம்பீரமாய் ஒரு கதறல்

நேற்றிரவு கூட அவரைப் பார்த்திருந்தாள். இவள் குப்பை கொட்ட வெளியே வந்தபோது, அவர், வாக்கிங் முடிந்து வீடு திரும்பிக் கொண்டிருந்தார். புன்னகை கூட பரிமாறிக் கொண்டார்கள் ஆனால் இன்று... அவர் ஃபோட்டோவில் மட்டுமே பார்க்கக் கூடியவராகி யிருந்தார்.

லதாவுக்கு நம்பவே முடியவில்லை. முப்பத்தி எட்டு என்பது செத்துப் போகும் வயதா என்ன? மேலே, யாரோ தீர்மானித்து விட்டார்கள். 'போதும் அந்த மனிதனின் பூவுலகு வாழ்க்கை' என்று. ஆனால் அப்படி தீர்மானித்தவரின் கண்ணில் அந்த மனிதனுடைய அன்பான மனைவியும், அழகான ஆறு வயதுக் குழந்தையும் கண்ணில் படவில் லையா?

லதாவின் மனத்தில் ஆயிரமாயிரம் கேள்விகள். ஒன்றுக்கும் விடையில்லை.

இரண்டு வீடு தள்ளியிருக்கும் வீட்டில் நடந்த மரணம், லதாவை உலுக்கி விட்டது. ஏன், அந்தத் தெருவே அல்லவா உலுக்கப்பட்டு



விட்டது?

சேகர் _ நேற்று இருந்தவர், இன்று இல்லாமலிருப்பவர், அவர் மனைவி சுமதி, மகள் ஸ்ரேயா... மூன்று வருடத்திற்கு முன் அந்தத் தெருவில் வாடகைக்குக் குடியிருக்க வந்தவர்கள். யாருக்கும் எந்தத் தொந்தரவும் தராமல் அன்பாய் வலம் வந்து கொண்டிருந்தார்கள்.

அப்படி; என்ன பெரிய தவறு செய்து விட்டார் அந்த சேகர்?

ஹால் சுவரில் கைவைத்தது ஒரு குற்றமாகுமா என்ன? அதற்கு இவ்வளவு பெரிய தண்டனையா? மழை பெய்த நாளில், வீரியமிக்க மின்சாரக் கசிவு ஏற்பட்டு அதனால் உயிரிழப்பு. உறவினர் வீட்டுத் திருமணத்திற்குச் சென்று விட்டு வீட்டுக்குத் திரும்பும் போது, தெருவின் தொடக்கத்திலேயே சேகரின் மரணச் செய்தி லதாவை எட்டி விட்டது.

சுமதி வீட்டின் முன் கூட்டம் கூட்டமாக மக்கள்.

ஆனால் அந்த மக்கள் கூட்டத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்ணுக்கோ, ஆணுக்கோ முழுமையான ஆறுதல் கிடைக்கிறதா...?

எத்தனை மக்கள் தம்மைச் சுற்றிலும் இருந்தாலும், அவனோ அவளோ, தனிமையாகத்தானே உணருகிறார்கள்!

வாழ்வின் விசித்திரப் போக்கை எண்ணியபடியே லதா சுமதியை சந்திக்கச் சென்றாள்.



கலைந்த தலை, அழுது சிவந்த கண்கள் - இவையெல்லாம் இல்லாமல், ஆபீஸுக்குச் செல்ல அணிந்த நல்ல புடவையுடன், நீட்டாக அமர்ந்திருந்த சுமதியைப் பார்த்துக் கொஞ்சம் நிம்மதியாக இருந்தது லதாவுக்கு.

லதாவைக் கண்டவுடன் எழுந்து கட்டியணைத்துக் கொண்ட சுமதியின் நெஞ்சம், சத்தமில்லாது விம்மியது. அவளின் சத்தமில்லா விம்மல், லதாவுடைய நெஞ்சின் நிசப்தத்தைக் கிழித்து, உள்ளெங்கும் துயரமாய் அலறியது. அவள் சம்மதம் கேட்காமல் அவளின் கரத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு மீண்டும் அமர்ந்தாள் சுமதி. வார்த்தைகளால் விரட்ட முடியாத சோகத்தை, தன் அண்மையால் குறைக்க எண்ணி

சுபஸ்ரீ



சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கை தண்ணீரில் வேகவைத்து சாப்பிடுவதைத்தான் நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள். கேக் ஓவனில் வேகவைத்து சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். மிகவும் டேஸ்டாக இருக்கும்.

- அஞ்சலி மாரியப்பன்.

அவளருகில் அமர்ந்தாள் லதா.

சுமதிக்கு அந்த ஊரில் உறவுகள் யாரும் இல்லை என்றாலும் சேகரின் சக ஊழியர்கள், சுமதியின் சக ஊழியர்கள், தெருக்காரர்கள், பரிச்சயமான ஏரியாக்காரர்கள் என்று தொடர்ச்சியாக ஆட்கள் வந்த வண்ணம் இருந்தார்கள்.

துக்கம் ஒருபுறம் இருப்பினும், எப்படி சம்பவித்தது என்ற கேள்விக்கு பதில் தேடும் ஆவலும் கூட, வருவோரின் மனத்தில் அரித்துக் கொண்டிருந்தது போலும். ஒவ்வொருவராக சுமதியின் அருகில் அமர்ந்து ஆறுதல் சொல்லுமுன் அவளிடம் நடந்ததைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். சுமதியும் அலுக்காது நிதானமாக எல்லோருக்கும் விளக்கினாள். ஒவ்வொரு முறையும் பேச்சின் இறுதியில், 'ஒரு நொடியில் எல்லாம் முடிந்து விட்டது' என்று சொல்லும் போது மட்டும் சுமதியின் கண்கள் கலங்குவதைக் கவனித்த லதாவின் மனது பிசைந்தது.

துக்கம் விசாரிக்க வந்த ஆண்களின் மனத்தில் என்ன எண்ணம் ஓடியது என்று லதாவால் கண்டுகொள்ள முடியவில்லை. ஆனால், பெண்களின் முகத்தில் ஆச்சர்யம் அப்பட்டமாய்த் தெரிந்தது. கண்களில் நீருடனும், அழுகின்ற வாயைப் பொத்தும் கர்சிப்புடனும் வீட்டுக்குள் நுழைந்த அத்தனை பெண்களும், கம்பீரமாய், எந்த ஆர்ப்பாட்டமுமல்லாது, அமைதியாய் அமர்ந்துள்ள சுமதியைப் பார்த்து, துக்கத்தைத் துறந்து, வந்த விஷயத்தை மறந்து, ஆச்சர்யத்தில் மூழ்கிப் போனவர்களாகத்தான் தெரிந்தார்கள் லதாவுக்கு.

வந்தவர்களைப் பற்றி அதிக நேரம் சிந்திக்க முடியாமல், தொடர்ச்சியாய் ஃபோன்கால்களும், அடுத்து என்ன போன்ற முடிவுகளுமாய் அந்தப் பொழுது கழிந்தது.

சுமதியின் வயதான தந்தையும், சேகரின் வயதான பெற்றோர்களும், இன்னபிற சொந்தங்களும் மறுநாள் விடியற்காலையில்தான் வர முடியும் என்பதால் அன்றிரவு சுமதிக்குத் துணையாக லதா அங்கு தங்கினாள்.

அப்பாவுக்கு என்ன நேர்ந்தது என்பது தெரியாமல் தன் விளையாட்டு உலகில் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருந்த ஸ்ரேயா பக்கத்து வீட்டுப் பெண் கொடுத்தனுப்பிய உணவைச் சாப்பிட்டு உறங்கி விட்டாள்.

எதையும் உண்ண மறுத்த சுமதியோ, எதையோ யோசித்துக் கொண்டு சில மணி நேரங்கள் சோபாவில் அமர்ந்திருந்தாள். திடீரென்று, ஏதோ ஞாபகம் வந்தவளாய், தனக்குக் கம்பெனி கொடுத்து அமர்ந்திருக்கும் லதாவை படுக்கச் சொல்லி, தானும் படுத்துக் கொண்டாள்.

பத்து நிமிடங்கள் வரையில் தூக்கம் வராமல் தவித்த லதா, பிறகு சட்டென்று ஆழ்ந்த நித்திரைக்குச் சென்று விட்டாள்.

சடசடவென்று அருவியிலிருந்து நீர் கொட்டும் சப்தம். கூடவே பேச்சுச் சப்தம். அது, சாதாரண பேச்சுச் சப்தமாக படவில்லை. யாரோ அழுது புலம்புவது போல...

திடுக்கென்று கனவிலிருந்து மீண்டு எழுந்தாள் லதா. நேரெதிராக இருந்த சுவர்க் கடிகாரத்தில் மணி, நான்கைக் காட்டியது. அருவியும் சத்தமும் கனவாக அல்லாமல் நிஜமாகவே கேட்டது லதாவுக்கு. காதுகளைக் கூர்மையாக்கினாள். பாத்ரூமிலிருந்துதான் சத்தம் வந்தது. ஷவரிலிருந்து நீர் கொட்டுவதும், ஊடே சுமதியின் அழுகை, அரற்றலும் மெல்லியதாய்க் கேட்டது. 'தன் துக்கத்தை தன்னுடனே வைத்துக் கொண்

டாட எங்கே கற்றுக் கொண்டாள்' என்று அதிசயித்த வண்ணம் மீண்டும் படுத்துக் கொண்டாள் லதா.

விடியுமுன்னே சுமதியின் சொந்தங்கள் கண்ணீருடனும் கதறலுடனும் ஊரிலிருந்து வந்து விட்டார்கள்.

லதா தன் வீட்டுக்குச் சென்றாள்.

மனபாரத்துடன் தினசரி வேலைகளைப் பார்க்கத் தொடங்கினாள். குளித்து முடித்து மாடியில் இருக்கும் துளசிச் செடிக்குத் தண்ணீர் ஊற்றச் சென்றாள். அவள் வீட்டை ஒட்டிய பின்பக்க வீட்டில் நடந்துக் கொண்டிருந்த சம்பாஷணை அவளுக்குத் தெளிவாகக் கேட்டது.

''சுமதி ரொம்ப ஸ்ட்ராங்கான பொண்ணுதான். கொஞ்சம் கூட கலங்கவேயில்லை பார்த்தியா?''

"அவ வேலைக்குப் போறவ இல்லியா? அதான். என்ன ஆனாலும் சமாளிச்சுக்கலாம்ங்கிற தைரியம் இயல்பா வந்துடும். நாமும் சம்பாதிக்கறோம்ங்கிற ஈகோ இருக்கும்பா. அதனால அவளுக்கு துக்கம் கூட கம்மியாத்தான் இருக்கும்."

"அப்பப்பா, ஆறு வயது பொண்ணை வச்சுட்டு, கட்டினவன் இல்லாமல்... நினைக்கும்போதே என் உடம்பு பதறுது. சுமதியால மட்டுந்தான் பதட்டமில்லா இருக்க முடியும் போல."

மாடியில் நின்று எல்லாவற்றையும் கேட்டுக் கொண்டிருந்த லதாவுக்கு கீழிறங்கி அவர்களிடம் நாலு வார்த்தை நறுக்கென்று கேட்க வேண்டும் போல இருந்தது. என்ன பிரயோஜனம்?

தன் துயரத்தை எந்த முறையில் வெளிப்படுத்துவது என்று தீர்மானிக்க ஒரு பெண்ணுக்கு உரிமையில்லையா? மனைவியைப் பறிகொடுத்த கணவன் அழுகிறானா, இல்லையா என்று யாருமே கவனிப்பதில்லையே. அவன் அமைதியாக இருந்தாலும் யாரும் விமர்சிப்பதில்லையே.

பெண் மட்டும் கணவனை இழந்தால் மார்பிலும் வயிற்றிலும் அடித்துக் கொண்டு கதறிக் கதறி அழவேண்டும் என்று சாஸ்திரத்தில் எழுதப்பட்டுள்ளதா என்ன? பெண், ஆண் போல, அமைதியாக தன் சோகத்தை அனுபவிக்க முடியாதா?

முற்காலத்தில் பட்டப்படிப்பு படித்திராத, உலக விஷயங்கள் அதிகம் அறியாத பெண்கள், இதுபோன்று பேசியிருந்தால் ஏற்றுக் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் இருபத்தி ஒன்றாம் நூற்றாண்டில், முதுகலை பட்டமும், வெளி உலக எக்ஸ்போஷர் இருக்கும் பெண்கள் கூட, 'ஈகோ' என்றெல்லாம் பேசியது லதாவுக்கு மிகவும் கஷ்டமாக இருந்தது.

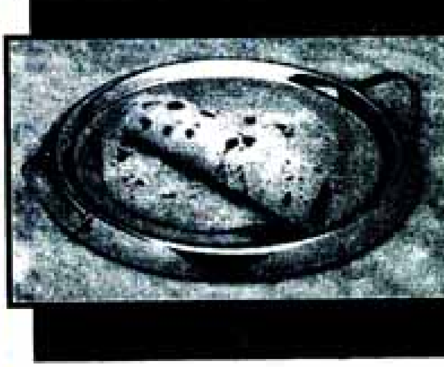
ஆனால், பின்னாலேயே, 'தன் சோகத்தை யாருக்கும் விளம்பரப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை' என்று தனக்குள்ளேயே பூட்டி, சிங்கம் போல வலம்வருகிற சுமதியைப் புரிந்து கொண்டவள் எனில் தன் விளக்கம் தன்னுள் இருப்பதே சிறந்தது என்ற எண்ணம் எழ, மனம் அமைதியானது. யார் தவறாகப் புரிந்து கொண்டாலும், தான் மட்டும் சுமதியைப் புரிந்து கொண்டு அவளுக்குத் துணை நிற்க வேண்டும் என்ற முடிவும் லதாவின் மனத்தில் உறுதியாகப் பதிந்தது.

சப்பாத்திக்கு மாவு பிசைந்து விட்டுச் செய்ய முடியாமல் போகக்கூடிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டால் மாவை பிரிட்ஜில் வைக்கலாம். பிரிட்ஜ் இல்லாதவர்கள் என்ன செய்வது?

இதோ ஐடியா :

பிசைந்த மாவை பிசையாத கோதுமை மாவுக்குள் போட்டு வைத்து விட்டால் மறுநாள் சப்பாத்தி செய்து கொள்ளலாம். புளிக்கவும் புளிக்காது. கலரும் மாறாமல் அப்போது பிசைந்தது போலவே இருக்கும்.

- எம். ரேவதி.



என். மகேஸ்வரி

வலி



ஒரு சாண் வயிற்றுக்குள்
மூன்று நாளாய் யுத்தம்

கண்ணுக்குத் தெரியாத
கை ஒன்று
எப்படித்தான் நுழைந்ததோ
என் அடிவயிற்றில்!
இரக்கம் மறந்த விரல்களால்
தசையைப் புரட்டும்
முரட்டுப் பிசைவுகள்...

கூரிய நகமுட்களால்
தன் இஷ்டம் போல்
அது
கீறும் வலி மின்னல்கள்
எந்த விலாவிலேனும்
எதிரொலிக்கும்.
பின்முதுகு, முன்னெஞ்சுப்
பிரதேசங்களையும்
விட்டுவைப்பதில்லை,

(கைக்கு) எட்டும்
தூரத்திலேயே
அவை இருப்பதால்.
பனைத் தொடைகள்
குதிரைக்கால்கள் கூட
வலுவற்றுப் போகின்றன,
இந்த இஞ்சி இடுப்பை
இப்போது தாங்க.
இன்று
தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கையிலே
கவனித்தேன்,

வலி
காணாமல் போனவர்கள் பற்றிய
அறிவிப்பில்.
களத்தில்,
சுத்தரித்துப் போட்ட வலி
மிச்சங்களைத் தவிர
போர் முடிந்த அமைதி.
அப்பாடா,

தலை மட்டுமே தப்பும்
இந்த யுத்தத்திலிருந்து
விடுதலை.
இன்னுமோர் இருபத்தோர் நாட்களுக்கு!



குழந்தையைக் காய்கறி சாப்பிட வைத்தேன்!

எல்.கே.ஜி. படிக்கும் என் குழந்தை தயிரும் காய்கறியும் சாப்பிட அடம்பிடிப்பான் என்ன செய்வது? மெதுமெதுவாக தயிரைப் பழக்கப்படுத்தினேன். தயிர் பழக்கியபின் காய்கறிகளை விதவிதமாகச் சமைத்தேன். சாப்பிடவில்லை. என்ன செய்யலாம் என் யோசித்துக் கொண்டிருந்தேன். ஒருநாள், "லஞ்ச் பாக்ஸில் தயிர்ப் பச்சடி வைம்மா. ராமானுஜம் அப்பளம் பொடித்துப் போட்டு தயிர்ப் பச்சடி எடுத்து வருகிறான்" என்றான்.

சரியென அப்பளம் பொரித்துப் போட்டு செய்து கொடுத்தேன். ஒழுங்காகக் கிண்ணத்தை காலி செய்து கொண்டு வந்தான். மறுநாள் கொத்துமல்லியை நறுக்கி அலம்பி உப்புப் போட்டு அரைத்து தயிர் கலந்து 'கிரீன் பச்சடி' என கொடுத்தனுப்பினேன். அதுவும் காலி.

மற்றொரு நாள், கடுகு, உ. பருப்பு வெடிக்கவிட்டு வெண்டைக்காயை வதக்கி தயிர் கலந்து கொடுத்து, "கணக்கு நன்றாக வரும்" என்றேன். அதே போன்று பசலைக் கீரை வதக்கி, "மலச்சிக்கல் ப்ராப்ளம் வராது" எனக் கூறினேன்.

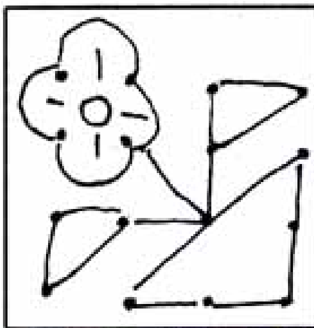
மேலும் பச்சையாக வாழைத்தண்டு (அவன் கறுப்பாக இருப்பதால் "வாழைத்தண்டு போல் வெளுத்து விடுவாய்" என்ற அட்வைஸ்ஸோடு) தயிர் கலந்து, சின்ன வெங்காயம் தயிர் கலந்து (ஜலதோஷம் பிடிக்காதிருக்க), கேரட் தயிர் கலந்து ஆரஞ்சு பச்சடி எனவும் (கண்களுக்கு நல்லது), நெல்லிக்காய் துருவி ப. மிளகாய் சிறிது நறுக்கி புளிக்காத தயிர் கலந்து (நோயில்லாமல் வாழ), தக்காளி பச்சையாக நறுக்கி தயிர் கலந்து புருஸ்லீ போல் ஆகலாம் எனவும் இப்படியே சொல்லி எல்லா காய்களையும் பழக்கி விட்டேன்.

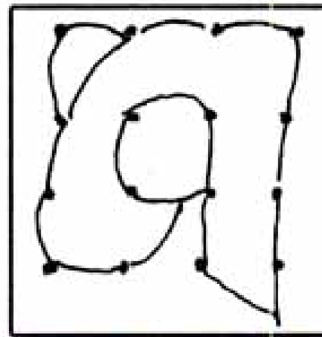
கற்பனையை விரிவுபடுத்தி விதவிதமாக பச்சடி செய்து சிறியவரை மட்டுமல்ல பெரியோரையும் அசத்தலாம்.

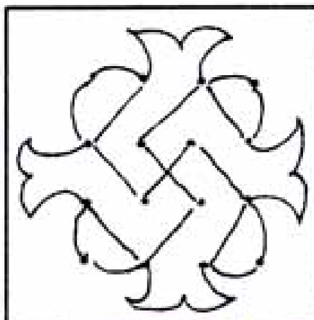
- சங்கரி க்ருஷ்ணா

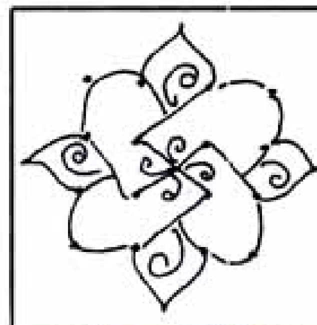


ஃப் ஸ்ரீ ட்



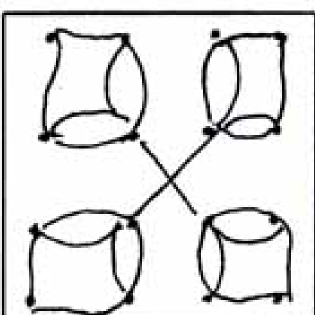


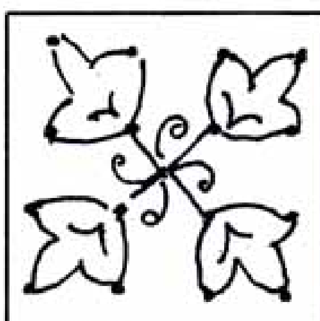


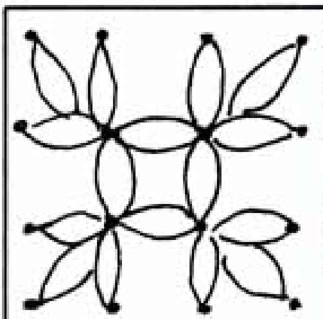


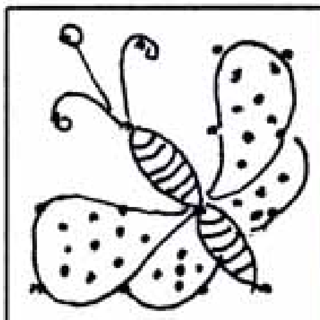
— எம். கவிதா

கோலங்கள்! - 2









ஸ்ரீ சாரதா ஆஸ்ரமம்

ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சாரதா குருகுல விடுதி

உளுந்தூர்பேட்டை

கணவனால் கைவிடப்பட்டவர்களுக்கும், விதவைகளுக்கும் முன்னுரிமை

நன்கு படித்த சேவை மனப்பான்மையுள்ள, நிர்வாகத் திறமையுள்ள பெண்களிடமிருந்து கீழ்காணும் பணியிடங்களுக்கு விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன.

பணியிடங்கள்	தகுதி	சம்பளம்
❒ **Hostel Co-ordinator** (English fluency is must)	Any Degree	Rs.3,000/- pm
❒ **கிச்சன் மேனேஜர்**	Any Degree	Rs.2,000/- pm
❒ **மேற்பார்வையாளர்கள்** (சமையலறை, உணவுக்கூடம்)	Any Degree	Rs.2,000/- pm
❒ **சமையல் வேலை**	2 வருட அனுபவம்	Rs.2,000/- pm

- ஆஸ்ரமத்தின் ஆன்மீக சூழ்நிலையில் பயனுள்ள வகையில் சம்பளத்துடன் சேவை செய்ய ஏற்ற இடம்.
- அமைதியான வாழ்வுடன் பெண்களுக்கு பாதுகாப்பான இடம்.
- உணவு, தங்குமிடம் இலவசம்.
- முழுவதும் பெண்களால் நிர்வகிக்கப்படும் ஸ்தாபனம்.
- திறமைக்கேற்ப சம்பளம் வழங்கப்படும்.

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி

யதீஸ்வரி இராமகிருஷ்ணப்ரியா மாதாஜி அவர்கள்
தலைமை மாதாஜி
ஸ்ரீ சாரதா ஆஸ்ரமம்
புதிய எடைக்கல், உளுந்தூர்பேட்டை - 606 107
விழுப்புரம் மாவட்டம். போன் : 222432

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

❋ **Kind Hearted early to late thirties Brahmin, Life Guide Partner/Spouse for BLIND Tamil Iyer 45, Hastham, Srivatsam, fair, Foreign Qualified, Never Married, working five figure Income offering affluent, comfortable Chennai Home. Ph : 044-24915763 Box No. 10370**

❋ Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa, Thiruvadirai, MCA, 1970, 178 cms, Central Govt. employed 15,000/- seeks graduate good-looking Bride. Subsect acceptable. Ph: 26414393 Box No. 10371

❋ Iyer, Kousika, Pooratathi, Kumbha Rashi, 29/175, B.E. (Bombay), M.S. (Canada), Software Engineer, Canada, clean habits, religious, vegetarian, seeks good-looking girl, professionally qualified/Post-graduate/Graduate, Soft Spoken, good natured, cultured, traditional with good family background. Send horoscope, bio-data mentioning brithdate, time and place with family details. Box No. 10372

❋ Iyer, Ashtasahasram, Kashyapa, Mirugaseerisham, Mithunam, 37, fair, 5.7", Post-graduate, Supervisor, Central Government, 12,000, Owns Flat, Widower with male child 11 years, seeks understanding Brahmin bride, preferably employed. Box No. 10373

❋ Wanted bride for Haritha, Tiruvonam, Brahacharanam, Ph.D., Genetics, working post-Doctoral Fellow USA 29 years, 178cms, bride post-graduates or professionally qualified, fair, god fearing, Respectable family, between 22-25. Box No. 10374

❋ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, பூராடம், 35, 175 செ.மீ., **DME AMIE** சென்னை தனியார் நிறுவனம், பொறியாளர், சம்பளம் ரூ. 10,000/- அதே இனத்தில் வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதுக. பெட்டி எண் : 10376

❋ Iyer, Thanjavur, Vadamal, Sankrithi, Anusham, 28/165 B.Pharm, M.B.A., Manager, Pune 3 lakhs p.a. clean habits, handsome pious, parents seek professional/PG girl from decent family. Phone : 044-2362 4410. Box No. 10377

❋ Iyer, Vadamal, Haritha, Chithirai, (Thula Rasi), 32, 5.4½" decently employed, Accounts Executive (Advertising) seeks graduate working girls. Subsect no bar. Contact : 24412246 Box No. 10378

❋ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Rohini, 1976, fair, 5.11", B.E., Software Engineer in Bangalore 40,000 p.m. seeks fair, good looking above 5.4". Contact : 080-2364 8830 email: oraclerajesh_76@yahoo.com. Box No. 10379

❋ Iyer, Vathoolam, Ashtasahasram, Punarpoosam (3), M.C.A., M.E., 28, 175cm, fair, affluent, Lecturer seeks tall, fair, B.E., M.C.A. PG girl. Reply with horoscope, Subsect acceptable. Telephone : 04549-280414. Box No. 10380

❋ **Tamil Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Uthiradam-3, 37/5.4", slim and fair, Teacher at Cheyyar, State Govt, Rs. 10,000/- seeks +2/Degree employed/unemployed girl. Subsect no bar. Ph : 954182-224234. Box No. 10381**

❋ Vadamal, Nithrubakashyaba, Aswini, 1978/176 cm, IBM, Bangalore seeks V. fair, good-looking girl employed/unemployed. Box No. 10382

❋ வடமாள், கௌண்டின்யம், சித்திரை, 35 வயது, 180 செ.மீ., டிப்ளமா இசி, கோயம்புத்தூரில் சொந்த பிஸினஸ், 10,000/- மாதம், ஒரே பிள்ளை, மூன்று சகோதரிகள், இருவர் மணமானவர்கள், கிராமத்தில் வீடு, நிலம் உள்ள வரனுக்கு பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10383

❋ Iyer, Brahacharanam, Kausikam, employed in Government of India Enterprise, 50 years Widower having two children seeks suitable match. Box No. 10384

❋ Maratha Non-Brahmin, 1973, M.A. DAT, CIAF, Utthirattadhi, State Govt. Boy invites pretty girl from affluent family. Subsects no bar. Box No. 10385

❋ தஞ்சை, சைவப் பிள்ளை, மிருகசீரிஷம், 28, 168, M.A.B.L., Management Executive, Simpson Group சென்னையில் சொந்த வீடு வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பி.ஏ., எம்.சி.ஏ. படித்த

வேலையிலுள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஃபோன்:22432378 பெட்டி எண் : 10386

❊ கிருத்திகை, ரிஷபம், கௌசிக கோத்திரம், 34 வயது, வடமாள், எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தனியார் கம்பெனியில் வேலை, ரூ. 3500/- சம்பளம், மெஷின் ஆபரேட்டர் வரனுக்கு, படித்த, வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. உடனே எழுதவும். பெட்டி எண் : 10387

❊ Delhi Based Tamil Iyer, Bharadwajam, Vadamal, Makam, 34, 170, B.A., Dip. Computer, NIIT working MNC seeks graduate working/Non-working girl (Iyer Subsects Accepted) Send horoscope to Box No. 10388 Contact : 011-26182431

❊ Vadama, Bharathwaja, Uttirattadhi-2nd, 29/178 Sudhajathagam, M.C.A., Presently employed in Washington, Clean habits, HIB Visa seeks good-looking Professionally qualified Bride B.E., M.C.A./ M.Sc., Age 26 and below. Subsect no bar. Boy expected in June. Contact : 0431-2771692 vsaraswathi@hotmail.com. Box No. 10389

❊ Affluent, Fair, Iyer, Vadamal, Srivathsa, Poorattathi, 36/176cm, Advocate Coimbatore, good practise. Seeks good looking, well educated, employed/un-employed home loving domestically well trained girl from respectable family. Send horoscope. Biodata to Box No. 10390

❊ Vadagalai, Shadamarshanam, Bharani, 27/173 M.Sc., Senior Systems Engineer MNC Chennai seeks qualified preferably employed girl. Contact Phone : 044-24749422 Box No. 10391

❊ வடகலை, ஐயங்கார், கௌசிக கோத்திரம், பூரம் 4ம் பாதம், வயது 36, படிப்பு எம்.எஸ்ஸி., வைதீகஸ்காலர், மாத வருமானம் ரூ. 15,000/- பையனுக்கு தகுந்த பெண் வரன் தேவை. தென்கலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 10392

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், சதயம், சுத்த ஜாதகம், 36/164/3500 B.Com., Computer Literate, Limited Company, Chennai. 3-7 வித்தியாசம், கடைசி பையன். படித்த வேலையில் உள்ளவர்/இல்லாதவர் எதிர்பார்ப்புகள் இல்லை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10393

❊ Iyer, Moolam (4th padam) B.Com., 38, employed in a Private School as Office Manager, Legal divorcee seeks suitable home loving girl. Phone : 04295 223076. Box No. 10395

❊ AP born Iyengar, 53 (40's look), 5'.10" IIT, Ph.D., reputed Infotech Scientist GOI Delhi, consent legal divorcee, no issues, seeks fair Iyengar/Iyer unmarried brides. Correspond English with Biodata, Horoscope and Photo (passport/full upto pc size) Box No. 10396

❊ Wanted slim, fair, good looking, cheerful, non-koushik, non-moolam/Aslesha, Iyer bride for Brahacharanam, Iyer boy 32/178/high salaried/ MNC, clean habits, good natured, innocent legal divorcee. Contact email: viv_2004@indiatimes.com or Box No. 10397

❊ Vegetarian teetotaller Karkarthar 29/6' CFA Finance Consultant for Corporates, moolam mumbai, 6 figure salary wants educated intelligent girl with good family background send BHP Kamu1946@rediffmail.com Box No. 10398

❊ ஐயர், வடமாள், வயது 37, விசாகம், ஆத்ரேயம், பி.காம்., தனியார் மாத வருமானம் ரூ. 6000/- வேலைக்குச் செல்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10399

❊ Iyer, Kashyapa, Ashtasahasram, Avittam (4) 34 years, B.Com., Marketing Professional in Pvt. Firm in Mumbai, Seeks alliance from working/non-working girls from respectable family. Subsects no bar. Contact with Photo, Horoscope (Returnable) Mr. R. Dorai Dombivali Tele-0251-2447249 Box No. 10400

❊ Madhwa Kannada 39, Bachelor, Athreya, Anusham, 155 cms, Officer Indian Bank, Own Flat Chennai. Brothers and Sister married and settled. Contact : 9884259776 Send horoscope and full family details. Box No. 10401

❊ Bharatwaja, Vathima, 39, Poosam, 165, B.E., G.M., Reputed Engineering concern. Legal divorcee with child, 10 years, Propertied. Girl should be caring, respecting traditions. No expectations. Iyengar, Subsects acceptable. Send Horoscope/details. emial:sai_raja10@yahoo.com. Box No. 10402

❊ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthiram, 34/177, B.E., Systems Manager in MNC Chennai, seeks graduate, slim, good looking bride between 27-30. Subsect acceptable. Send horoscope, Biodata. Photo. Phone : 52021635 Box No. 10403

❊ Iyengar, Tenkalai, Bharadwajam, Swathi, Age 26, 5.7" (BBA) Salary 8000/- (Income Tax Dept. Parmanent) Boy (Parents not alive) seeks suitable homely employed/unemployed girl. Kalai no bar. Ph: (044) 22314851 Cell no.31079349 Box No. 10404

❊ Iyer, Vadamal, Vathoola, Swathi B.Sc., 32, 150, 14,000 MNC Executive Seeks home loving bride from good family background. Horoscope to Box No. 10405

❊ வாத்திமாள், கௌண்டின்யம், ஆயில்யம் 4, 7ல் மேஷ செவ்வாய் (விலக்கு பெற்றது) 30, 166 செ.மீ., Double M.A. (M.Sc.,) பல வருடங்களாக உள்ள பிரபல பத்திரிகை நிறுவனம், 8500/- நிரந்தர வேலையிலுள்ள பையனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். தொலைபேசி : 9544-22423883 பெட்டி எண் : 10406

❊ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆத்ரேயம், அவிட்டம், M.Com., DCP, (MBA) சென்னையில் வெளிநாட்டு ஏர்லைன்ஸில் வேலை பார்க்கும், சொந்த வீடு, கார் உள்ள 28/174, மூத்த பையனுக்கு, வசதியான/வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதகம், ஈமெயில் முழு விவரங்கள் தேவை. போன் : 31179470 பெட்டி எண் : 10407

அறிவிப்பு : திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம்பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

❊ Saiva Pillai, MBBS, MS, MCH, Cardiac Surgeon, Anusham, Smart, 35/5.4", Clean habits, Seeks fair, slim, educated girl, preferably Brahmin/Saiva Pillai, Mudaliar. email:vshivu@hotmail.com Box No. 10408

❊ ஐயங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், அனுஷ நட்சத்திரம், வயது 32, 5.8", XIIth குடும்ப பிஸினஸ், 10,000/- வருமானக்கு வேலை யிலுள்ள மணப்பெண் தேவை. வரதட்சணை ஏதும் கிடையாது. பெட்டி எண் : 10409

❊ North Arcot, Vadamal, Viswamithram, Thiruvathirai (3rd), Dec. 1967/5.9", 12,000, B.Com., ICWA (Inter), Executive, MNC, Chennai, seeks suitable bride employed in Chennai. Subsect no bar. Reply with family particulars and horoscope. Box No. 10410

❊ ஐயர், வாத்திமா, தாரகாயனக் கோத்திரம், மூலம் 4ம் பாதம், 32, 5.3, பி.ஏ. 3500+ தனியார் கம்பெனி பையனுக்கு பொருத்தமான வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10411

❊ Wanted bride preferably Kerala Iyer, Well qualified, Religious from respectable family, smart, age difference minimum 5 years for Boy Vathyama, Haritham, Hastham, 31/173, B.Com./AICWAI, Senior Position in Finance, Permanent Job in Gulf, Shudha Jathakam, Contact with details and horoscope. Box No. 10412

❊ Iyer, Kashyapam, Aswathy, Brahacharanam, August 1975, 165, Working in a Central Govt. Office, Trichy seeks employed bride (preferably Govt. or Teachers) Contact : (0431-2760899) with horoscope and Bio-data Box No. 10413

❊ Iyer, Vadamal, Sankirithi, B.Sc., GNIIT, Punarpoosam, 29/170/60,000 MNC Bangalore seeks graduates girl employed/unemployed. Tel:044-26573305. Box No. 10414

❊ ஐயர், வடமாள், வாதூல கோத்திரம், ரேவதி, 28/5.8", 6000, Master Diploma in Software Engineering (APTECH) வேலையிலுள்ள பட்டதாரி வாலிபருக்கு வேலையிலுள்ள மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10415

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், அவிட்டம்-2, M.Sc., PGDCA, 30, 5.5", டிவிஎஸ் குரூப், 8500/- சொந்த வீடுள்ள பையனுக்கு டிகிரி படித்த பெண் தேவை. ஃபோன்:98413 64941 பெட்டி எண் : 10416

❊ Tanjore Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Pooradam 33/177/Dpharm Proof Reader, Medical Transcription, Bangalore Rs. 10,000p.m. seeks suitable employed/unemployed bride. Brahacharanam also considered. Ph : 080-23331740. Box No. 10417

❊ Iyer, Ashtasahasram, Pouruguthsa, Poorattadhi IV, 28/175/4500 USDPM, DECE (AMIE), Senior Engineer, TGL Dallas USA seeks graduste Computer qualified girl. Chevvai Dosha Horoscopes excuse. Boy visiting after september. Phone : 080-56908251 Box No. 10418

❊ Iyer, Brahacharanam, Sankriti, Uttarsm, MBA, Height 5.7", 26.6.1974, Sales Executive, Ranbaxi Ltd., Lucknow, seeks educated bride, North India Based, Contact Horosocpe with details, Ph No. 0522/2395773, Box No. 10419

❊ வாத்திமாள், பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, பி.ஏ., 30, 5.8", தனியார், 15,000/- (அஸிஸ்டெண்ட் மானேஜர்), நல்ல 'உயரமுள்ள பையனுக்கு, பட்டதாரி, வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத அழகும், உயரமும் உள்ள குடும்பப்பாங்கான மணப்பெண் தேவை. வடமாள், வாத்திமாள் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண் : 10420 Contact : S.Sundaram 044-22422747

❊ Madhwa, Kannada, Aravathu, Vakkulu, Kowsika, Magam 30 years, 5.6", D.Pharm DCA, Pharmacist in a Major Hospital, Coimbatore Rs. 4500/- seeks same sect graduate employed/unemployed girl. Contact Ph : 0424-2284357 Box No. 10421

❊ Vadamal, Ayilyam 32/172, B.E., Good-looking, Senior Software Engineer, Five Lakhs per annum, Innocent Legal Separation in few months seeks good-looking graduate girl. Subsect no bar. Simple marriage. Reply Ph : 044-28351226 Box No. 10422

❊ **Suitable employed bride for Aswini, Koundanya, 31, 160, MCA, 17000, Tanjore, Vadama, V.fair Boy. Contact : 044-22398389. Box No. 10423**

❊ Vadama, Srivatsa, Karthikai(3), 32, Earning Monthly Rs. 7500/- p.m. Private Company, Chennai. Seeks graduate employed girls. Box No. 10424 Ph : 22234442.

❊ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், கார்த்திகை, 30, 5.10", எம்.பி.ஏ. (பைனான்ஸ்), 8500/- தனியார் கம்பெனி (சென்னை) பையனுக்கு வேலையிலுள்ள, மணப்பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஃபோன் : சென்னை - 98402 48062 ஃபோன் : மதுரை - 522537 பெட்டி எண் : 10425

❊ Vadamal, Srivatsam, Swathi, 35, 5.6", fair, B.Com., Own Business, Mylapore, 12,000/-p.m. Seeks decent family bride. Contact : 2461 2635 Box No. 10426

❊ Vadamal, Srivatsa, Kettai, age 28, 5.6', fair, B.Com., self Employment, 15,000 p.m. Mylapore seeks bride from decent family. Contact : 55853373 Box No. 10427

- நீங்கள் 35 வயதை கடந்துவிட்டீர்களா ?
- நீங்கள் அமைதியான குடும்பத்தலைவியா ?
- உங்கள் கணவர், குழந்தைகள், வெளியே சென்றபின் வீட்டில் தனியே இருக்கும் அந்த நேரங்கள் வெறுமையை தருகிறதா ?
- உங்கள் வயதை ஒத்த பெண்களும் உங்களைக்காட்டிலும் வயதில் இளைய பெண்களும் வேலைக்குச் செல்கையில் அதைப்பார்த்து உங்கள் மனம் வேதனையடைகிறதா ?
- உங்கள் குடும்பத்திற்காக உழைக்க உங்களுக்கு வாய்ப்பு வேண்டுமா ?
- சமுதாயத்தில் உங்களுக்கென அடையாளம் வேண்டுமா ?

- சாதனைகள் புரிய எந்த் தகுதியும் தேவையில்லை. தேவை சாதனை செய்ய விருப்பமும், அதற்கான முயற்சியும் மட்டுமே.
- மிகக்குறைந்த பாதுகாப்பான ஆபத்தில்லாத சிறிய முதலீடு போதும்.
- ஒவ்வொருவரும் தங்களின் திறமையை வெளிப்படுத்த அதற்கான களமும் வாய்ப்பும் கிடைத்திடவேண்டும். புத்திசாலிகள் மட்டுமே கிடைக்கின்ற அந்த வாய்ப்புகளை அறிந்து கொண்டு பயன் படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.
- வெற்றி உங்களை அழைக்கிறது. விண்ணப்பத்தினை அனுப்புவதன் மூலம் விருப்பத்தினை தெரிவித்திடும் சகோதரிகளுக்கு மற்ற விபரங்கள் தெரிவிக்கப்படும்.
- அடுத்த நிமிடம் செய்ய வேலை இருக்க வேண்டும். [illegible] வாழ்க்கையில் உயிரோட்டம்

35 + சகோதரிகளுக்கு.



- பயமில்லை,
- பாரமில்லை
- செலவில்லை,
- சோதனையில்லை
- Risk இல்லை,
- டென்ஷன் இல்லை

S.S.L.C. / +2 படித்திருக்கிறீர்களா ?
தமிழ்நாட்டின் ஏதேனும் ஒரு நகர் பகுதியில் குடியிருக்கிறீர்களா ?
உங்கள் வீட்டில் சிறிய அலுவலகம் ஏற்படுத்த முடியுமா ?

இந்த தகுதிகள் உங்களிடம் இருக்குமானால்....
இன்றோடு முடிந்தது உங்கள் கவலைகள்....
இனியில்லை பொருளாதார நெருக்கடி....

பயம் வேண்டாம்! கவலை வேண்டாம்!
உங்களுக்கும் தோழிகள் இருக்கிறார்கள்,
அவர்களுடன் ஒன்றாக இணைந்தும் செயல்படலாம்!
பகுதி நேர பணியாகவும் செய்யலாம்!!

இந்த அழைப்பு....

- குடும்ப பெண்களுக்கு வீட்டிலிருந்தே தொழில் செய்யும் வாய்ப்பு...
- வீணாய் கழியும் நேரத்தை பயனுள்ள வகையில் செலவிட்டு பணம் சம்பாதிப்பதுடன் குடும்பத்தினர், உறவினர், தோழிகள் மற்றும் சுற்றத்தாரின் மரியாதையையும் சம்பாதிக்கலாம்...
- பல ஆண்டுகளாக உங்கள் அடிமனதில் உள்ள ஆசை, எண்ணம் ஈடேறும்...
- உங்களால் உங்களின் தனிப்பட்ட பணத்தேவை மற்றும் உங்கள் குடும்பத்தின் பணத்தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்ய முடியும்...
- சமுதாயத்தில் உங்களுக்கான தனிஇடம் கிடைக்கும் அரிய வாய்ப்பு...
- ஒவ்வொரு நாளும் ஒவ்வொரு நாளும் உற்சாகமாக அமைந்திடும்...

விண்ணப்பம்

பெயர் : ______________________

தொடர்பு முகவரி : ______________________

____

____

Pin ____________ Ph: ______________

கல்வித்தகுதி : ______________________

வயது : ______________________

கணவர்/தந்தை தொழில் விபரம் : ______________________

____

சுயதொழிலில் தனியாக செயல்பட விருப்பமா ? கணவருடன் (அ) தோழிகளுடன் இணைந்து செயல்பட விருப்பமா ?
- ☐ தனியாக
- ☐ தோழிகளுடன் இணைந்து
- ☐ கணவருடன் இணைந்து

உங்கள் வீட்டில் அலுவலகம் அமைக்க இயலுமா? ☐ ஆம் ☐ இல்லை

விண்ணப்பிக்க காரணம்:-
- ☐ சமுதாயத்தில் உங்களுக்கென தனி அடையாளம் தேவை.
- ☐ ஓய்வு நேரத்தை உபயோகமாக பயன்படுத்த
- ☐ பொருளாதாரத் தேவை.

கையொப்பம் :

Anywhere India Online Trade & Services
1st Floor, M.B. Complex, No.25, Loganathan Nagar 2nd St.,
100 FT Road, opp. Ravuther Films, (Vadapazhani) Chennai - 94
(Near MMDA Colony Bus Stop) Ph: 044-55683618, Mobile: 094445

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், விசாகம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 32, உயரம் 5.6", தனியார் கம்பெனியில் மானேஜர் ரூ. 15,000/- மாத வருமானம் வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத பெண் தேவை. தொடர்பு : எம். சுப்பிரமணியம், போன் : 2493 8570 பெட்டி எண் : 10428

❊ Madhwa Kannada, Agasthyam, Hastham 30, 5.7", DEE, working for a private concern having Own House in Chennai seeks good-looking graduate preferably employed girl. Ph : 044-2440 4082. Box No. 10429

❊ **Telugu Brahmin, UAE based Srivatsa Gothram, 44/5.4 B.Com., (CA Inter) Accountant, Widower, no issues seeks educated girl. Subsect no bar, old mother, sisters married. Contact email: lngshri@hotmail.com Box No. 10430**

❊ Vadamal, Hastham, Haritha Gothram, M.Com., PGDCA, 180/33, Affluent family, Income 4 lakhs, fair, very good character. Own car and properties seeks graduate unemployed home loving girl. 0435-2430889. Box No. 10431

❊ வெள்ளாள முதலியார் (சைவம்), 34, பி.ஏ. மிருகசீரிடம், 40,000/- மாத வருமானம், துபாயில் ஸ்டோர்ஸ் இன்சார்ஜ் ஆகப் பணிபுரியும் வரனுக்கு தகுந்த குடும்பப் பாங்கான சோழியநல்லார்பிள்ளை/சைவப் பிள்ளை/ஆற்காடு முதலியார் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ☏போன் : 044-2489 3013. பெட்டி எண் : 10432

❊ Iyer, Vaadhima, Haritha, Pooram-2, 05.03.1977, 5.5", B.B.A. (Corres) Senior Sales in-charge Pvt., Rs. 6000/- + perks, Own Flat, clean habits, only son, seeks employed girl, only sister, elder, married, Hyd. Ph : 22244680/25398000 Box No. 10433

❊ Alliance invited for Tamil Iyer Vathimal, Bharathwajam, Makam, B.Sc., 30/173, Private employed, Propertied, seeks suitable bride from respectable family. Subsect acceptable. Phone : (0416) 2252840. Box No. 10434

❊ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், மகம், வயது 37, 5.6", எம்.ஏ., 7000 மாத வருமானம், தனியார் பணியிலிருக்கும் பையனுக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. ☏போன் : 044-22310655. பெட்டி எண் : 10435

❊ **Mumbai based Iyer family looking for fair, beautiful bride from good family for son 29, 5.7", M.Com., Comp. Science, Hastam Bharadwaja, Handsome, clean habits, high income, Horoscope Optional. Moolam, Ayilyam, Kettai excuse. email: shrisiddhi@hotmail.com Box No. 10436**

❊ Kowsika Brahacharanam, Danishta, 48/167, fair complexioned, equally views, no habits, Widower Mumbai settled Owns Car, Flat seeks educated home loving Widow/Unmarried over 35 good family. Looks - any sect no encumbrances on either side. Box No. 10437

❊ Iyer, Vadamal, Kowsikam, Punarpoosam, Katakarasi, Dec. 66, 169cms, B.Com., Officer, Public Ltd Company, 6500+. Left Eye Artificial, Invisible to casual look, owning/Riding Two Wheeler, Minor handicapped but self-reliant also acceptable. Widows/Divorcees excuse. Father Pensioner. 044-22 59 17 19. Box No. 10438

❊ Madhwa Kannada, Bharadwajam, Swathi 33 years, 5.7", B.Sc., MNC/Chennai. 40,000 p.m. Parents invite proposals. Boy has very mild skin problem. Box No. 10439

❊ Iyer, Brahacharanam, Kousika, Kanni, Uthiram, 31, 5.5", B.A., Private Firm, Rs. 7500/- Own Flat, Father Pensioner, Chennai seeks +2/Degree, employed/unemployed homely bride. Send Horoscope. Subsect no bar. Box No. 10440

❊ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், ஹஸ்தம், 34/ ரூ. 6500/- சி.ஏ. இன்டர், சுயதொழில் செய்யும் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10441

❊ Tamil Vadakalai Iyengar, 40 years, Anusham, Koundinyam, Working in a Pharmaceutical Company as National Sales Manager seeks educated girl. Thenkalai acceptable. Box No. 10442

❊ தமிழ் வடகலை ஐயங்கார், 35 வயது, கௌண்டின்யம், விசாகம், மத்திய அரசில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு +2, டிகிரி படித்த அழகான பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம் பெட்டி எண் : 10443

❊ Palakkad Iyer, Vadamal, Naitrupa Kashyapa, Pooradam, 30/6", B.Com., Rs. 12,000 p.m.+ Sr. Executive with Own House in Bangalore. Seeks good looking educated girl. Sani/Raghu/Kethu in 7/8 from Lagnam/Chandran is preferred. Ph : 080-28516993 Box No. 10444

❊ தமிழ் ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி 39, கேட்டை, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., பரம்பரை சாஸ்திரிகள் வேலை, கரூரில் சொந்த வீடுள்ள வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி சாஸ்திரிகள், 35, கிழக்கு தெரு, திருமாநிலையூர், கரூர் - 639 003. போன் : 04324-256975/080-25450846/044-22653363.

❊ ஐயர், அஷ்டசஹஸ்ரம், சாங்கிருதம், திருவோணம், பி.காம்., 29/5.7", மாதம் ரூ.10,000/- சம்பளம் பெறும் வரனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கே.பால சந்திரன், 6/49, 6வது மெயின் ரோடு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 61. போன் : 22240664.

❊ **சைவப் பிள்ளை, 29, 167 செ.மீ., உத்திரட்டாதி, எம்.காம்., பிரபல தனியார் நிறுவனத்தில் ACCTT, Rs. 10,000/- Teetotaler, டிகிரி படித்த இறைபக்தியுள்ள, சைவப் பிள்ளை மணமகள் தேவை. Contact : 04366-224073, 044-26573018 P.S.கணபதியாப் பிள்ளை, பழவனக்குடி, திருவாரூர் - 610002.**

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/5/2004. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : பெட்டி எண் : .... C/o மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

❊ Tamil Vadamal, Naidruvakasyapa Gothram, Aswini, 37 years, B.Sc., (Electronics) MBA, 170cm, employed Pune , Contact : G. Jayaraman, Flat 21, Anuradha Complex, Bhaupatil Road, Kirkee, Pune - 411 020. Phone : 020-25818702.

❊ Iyer, Vadama, Srivatsam, Anusham 33/6', DME, Proprietor Servicing, Trading, seeks girl (Vadamal) preferably in Coimbatore, Surroundings send horoscope. K. N. Baalasubrahmanian, 3/51 Elginagar Phase I, Coimbatore - 641 111. 0422-2414191.

❊ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், திருவோணம், 34, 6.1", Diploma Civil Engineering Dealer Hawlette Packard Computer Peripherals, மாத வருமானம் ரூபாய் ஐம்பதாயிரம் கார் வீடு உள்ள பையனுக்கு பட்டதாரிப் பெண் தேவை. N.V. Ramamoorthy, 22-114, RadhakrishnaNagar, Malkajgiri, Hyderabad - 500 047. Tel:040-27241635.

❊ Wanted educated suitable bride for Naithruba Kashyaba Orthodox bachelor 47, Thiruvonam, Vadagalai Iyengar, Clean habits, respectable family, Manager, Scheduled Bank, Good Salary, Thengalai also welcome no demands. Decent Marriage only. S. Kalyani, 29, Anna Nagar, Oppo : Periar Nagar, Tirunaageswaram- 612 204. Phone : 95435/2463990.

❊ வடமாள், கௌண்டின்ய, உத்திராடம், பி.ஈ., 26, 165 செ.மீ., டெக்ஸாஸில் பணிபுரிபவருக்கு பி.ஈ. கம்ப்யூட்டர் படித்த பெண் தேவை. கே. விஸ்வநாதன், 58, 5வது தெரு, பத்மநாப நகர், அடையார், சென்னை - 600 020. email: newlearner2010@yahoo.com Ph : 2491 5768

❊ Kerala Iyer, Vadamal, Athreya, Mirugaseerisham, 30/170 DEEE/Computer employed in Australia seeks good looking gradaute bride from respectable family. Apply with horoscope/Details to V.S. Balasubramanian, 5/71, Thiruvenkata Nagar, Tiruverumbur, Tiruchirapalli - 620 013. Phone : 0431-2513062.

❊ Vadama, Bharatwajam, Chittirai-4, 33-175, ACA, CISA 24,000 p.m. Hatsun, Kanchipuram, seeks unemployed girls. Subsects acceptable. Send horoscope Lalitha I, New Dabeer St., Kumbakonam - 612 001. 0435-2422059.

❊ Iyer, Vathima, Tharagayana Gothram, Boy 35/153 Bharani, B.Sc., NIIT (Hons-Dip) Aptech/B.Tech studying M.C.A. Asst. Programmer in Annamalai University, Salary Rs. 10,000/- only son, having substantial property and income from investments. Require graduate family girl. Contact : R. Narayanan, New No. 21 (Old No. 10), Loganathan Colony, Mylapore, Chennai - 600 004. Phone : 2498 4577.

❊ Sozhiya Vellalar Pillai, Asaivam, fair, 28, 5.10", B.Com., Marketing Manager 28,000 p.m. Own House Delhi based seeks fair, beautiful graduate bride working/Non-working Pandurengan A-1/61-B, Vijay Enclave, Dabri Palam Road, New Delhi - 110 045. Phone : 011-25031097

❊ Wanted employed bride for Iyer, Ashtasahasram, Shadamarshanam, Visakam, 36/169, CA-Inter, working in Reputed Company at Hyderabad. Excellent family background. Subsects acceptable. Send Horoscope, Biodata. Balakrishnan, 6-3-864/2, 105, Shivakrupa Apartments, Ameerpet, Hyderabad - 500 016. Phone : 040-23405331.

❊ Tamil Iyer, Brahacharanam, Shadamarshanam, Mrigashirsham, fair, 29, 5.10", DiplomaMechanical, Sales Engineer 7000 p.m. seeks suitable bride. Employed/un-employed. V.P. Ardhanari, N-4, Housing Unit, S.N. Palayam, Coimbatore - 641 007. Ph : 2431851

❊ Brahmin, Kousika, Makha 39, 174, PG, Govt. 25,000 seeks Tamil/Telugu Brahmins girl. Contact : Subrahmanyam, 9/16 Thanigai Street, Rajaji Nagar, Chennai - 600 049 Ph : 044-26501149 photo must.

❊ ஐயர், வடமாள், நைத்திருப காசியபம், சித்திரை, 27.03.1987, 164 செ.மீ., 10th + ITI (Elec.) படித்த நல்ல வருமானமுள்ள மணமகனுக்கு வரன் தேவை. கே. சங்கரன், டி. புதுப்பாளையம், (வழி) சித்திலிங்கமடம், திருக்கோவிலூர் தாலுக்கா - 605 803. ஃபோன் : 04153-233288.

❊ குருக்கள், வயது 26, பாரத்வாஜம், உத்திரட்டாதி, M.A. (Sanskrit) Lecturer in Sanskrit College, மணமகனுக்கு குருக்கள் குடும்பத்தில் 21 வயதுக்குள், ஆச்சாரத்தில் பற்றுள்ள குடும்பப் பாங்கான பெண் தேவை. உடனடியாக ஜாதகத்துடன் பெண்ணின் சமீபத்திய புகைப் படத்துடன் அனுப்பவும். ஈ. ரவிச்சந்திரன், 59-சி, ஏகாம்பரநாதர் சன்னதி தெரு, காஞ்சிபுரம் - 631 502. ஃபோன் : 954112/230348.

❊ Tamil Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Vishakam-2, 11.2.77. 180cm, EEE (BE) Engineer, Mettur, Rs.

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணத்தை "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயரில் டிமாண்ட் டிராஃப்டாகவோ, உள்ளூர் செக்காகவோ அல்லது நேரில் வந்து பணமாகவோ செலுத்தலாம். போஸ்டல் ஆர்டர், மணியார்டர், வெளியூர் செக் முதலியவை ஏற்றுக் கொள்ள இயலாமைக்கு வருந்துகிறோம்.

17,000 Sterlite Company, seeks suitable bride. T.R. Balasubramanian, 36, Ashok Nagar Ist Street, Narasothipatty, Salem - 636 004. Ph :0427-2332185

❊ Iyer, Vadamal, Kowshikam, Rohini, 36/5.6", B.Sc., MBA, PGDCA, Clerk Indian Bank, Rs. 13,000/-p.m. Tanjorean, seeks graduate girl unemployed/employed. Subsect no bar. Narayanaswamy, 10, Mahakavi Barathi Nagar, Koliyanur Post, Villupuram TK - 605 103.

❊ வடமாள், பாரத்வாஜம், அஸ்தம், 32, பி.காம்., தனியார், 12,000/- தகுந்த மணமகள் தேவை. K. Renganathan, Plot No. 2A, Soundarrajan Nagar, Ist Cross Street, Keelkattalai, Old Pallavaram Post, Chennai - 600 117. Tel : 22479826.

❊ Iyer, Vadamal, Chandilya, Swathy 29 years, 170cms, AMIE employed in Nigeria Rs. 50,000/-(P.M.) Own House, well settled seeks graduate employed/un-employed girl. R.V. Iyer, 15-49, Prabhu Nagar, Poranki, Vijayawada - 521 137. Tel: 2582121 (0866)

❊ கன்னடம், காஸ்யபம், பிராமின், பூசம், பி.எஸ்ஸி., துபாயில் புரோக்ராமர் வேலை பார்க்கும் 33 வயது பையனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள, தெலுங்கு, கன்னடம் பிராமின் பெண் தேவை. S. Rajammal, C/o Gopalakrishnan, 50/2, Srinivasa Nagar, Jothipuram, Coimbatore - 641047. 0422-2697845

❊ **Iyer, Vadama, Athreya, Pooratadhi, 39, B.Com., working Reputed Company Pondicherry, seeks employed/unemployed girl. A.Veera Raghavan, Viswas Flats, II Pillayar Koil Street, Flat E, Block I, West K.K. Nagar, Chennai. Phone :044-23712848**

❊ தமிழ் விஸ்வகர்மா(G) 27/165, 17000/- உத்திராடம், M.Tech (Mech) சாப்ட்வேர் என்ஜினியர், மணமகனுக்கு விஸ்வகர்மா (G)/(C) வகுப்பைச் சேர்ந்த, படித்த, அழகிய, குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகம், புகைப்படம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : R. Pakkirisami, Plot No. 51, R.K. Colony, ECIL Post, Hyderabad - 500 062.

❊ Tamil Iyer girl 33-37 graduate good family for Chennai Based Childless Widower 24.09.1962, Bharadwajam, Aayilyam qualified decent Income. Childless widow acceptable. M.S. Srinivasan, G-2 Rani Mahal, 12 Andavar Street, Choolaimedu, Chennai - 600 094. Ph : 554848 80.

❊ Tamil Iyer, Trichy, Vadamal, Sankrithi, Pooram, 34/165cm/15,000/- Business, MBA, seeks well qualified bride. Contact : Mrs. Sitalakshmi, 148, Manasorovar Hts, Manovikar Post, Hasmathpet, Trimulgary, Secunderabad AP. Phone : 040-27795163

❊ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூசம், ஏப்ரல் 1967, B.Sc., Plastic Technology Rs. 16,000/- பட்டம் பெற்ற வேலையிலுள்ள/இல்லாத பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் போட்டோவும் அனுப்பவும். வெங்கட்ராமணன், No. 9 B6, 17வது தெரு, நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061. போன் : 22311948.

❊ Iyer, Brahacharanam, Kabi, Visakam-2, 29, 170, M.Sc., GNIT, MNC in Bangalore seeks good-looking qualified Brahacharanam girls only below 25. Send horoscope to Mr. N. Mahadevan, 24, Ist St., South Gopalapuram, Ms. 86. Ph : 28113559.

❊ Iyer, Vathimal, Srivatsam, Punarpoosam, Kataga Rasi, 28/175/ slim, fair, B.E./M.S. (BITS Pilani) MNC seeks employed girl. Subsect no bar. Only sister divorcee Non-encumbrant Staying with us. Send horoscope V. Balan New No. 23, 3rd Main Road, Krishna Nagar, Chromepet, Chennai - 600 044. Ph : 22231018.

❊ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், பூரட்டாதி, 31, 5.6", சாப்ட்வேர் என்ஜினியர், 18000, சொந்த பிளாட், வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரிப் பெண் தேவை. ராமலிங்கம் 20/ஏ, பி.டி.ராஜன் சாலை, கே.கே. நகர், சென்னை - 78. ஃபோன்:24831603.

❊ Iyer, Vadamal, Kountanya, Vishakam, 1969, 5.10", B.Sc., Chemistry, PGDCA, ICI India Limited Bangalore Rs. 18000/- seeks suitable bride. N. Natraj, Plot No. 1 Padmavathi Nagar, Flat No.T 5, 2nd Floor, Virugambakkam, Chennai - 600 092. Ph : 2377 4701

❊ தென்கலை ஐயங்கார், பராசர கோத்திரம் சகோதரர்கள் 1) மூலம் 34, 6", 8500 எம்.எஸ்ஸி., பி.எட். டீச்சர், தனியார் பள்ளி, பட்டப் படிப்பு மணமகள் தேவை. 2) ரோகிணி, 39/6", எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தனியார் பணி, 3500/- மணமகள் தேவை. சாந்தி, புது எண் 46, பழைய எண் 25, கிருபா சங்கரி தெரு, சென்னை - 33. போன் : 2372 1863/22482811

❊ **Vadamal, Kousikam, Uthirattathi, 27/180, B.E., California employed, Green Card Holder seeks suitable girl. S. Seetharaman, 934'C' 69th Street, 11th Sector, K.K. Nagar, Chennai - 600 078. Tel: 2484 8090. email: ramansrus@yahoo.com.**

❊ வடமாள், ஆத்ரேய, ம்ருகசீர்ஷம், 01.5.68 பி.காம்., சொந்தத் தொழில், வருமானம் ரூ. 12,000/- சொத்துள்ள பெற்றோர் இல்லாத கூட்டுக் குடும்ப வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான படித்த வேலைக்குச் செல்லாத வரன் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. B. வைத்திய

சிறப்பு அறிவிப்பு :

இந்த இதழின் திருமண மலர் பகுதியில் சில விளம்பரங்கள், வண்ணத்தில் வெளிவந்திருப்பதைக் காணலாம். இது போல் தங்களுடைய விளம்பரத்தையும் "ஹைலைட்" செய்ய விரும்பு வோர், வழக்கமான கட்டணத் தொகை ரூ. 400/-டன் கூடுதலாக ரூ. 100/- செலுத்தி பயன் பெறலாம்.

- பதிப்பாசிரியர்.

நாதன், 34, (495) தங்கசாலைத் தெரு, சென்னை - 600 079. போன் : 25202991

❈ **Iyer, Vadamal, Vathula, Purattathi, 38, 8000, Pvt. Co., fair, Requires domestically well trained employed/un-employed girl Radha Shankar F3, F4 Ganesh Apartments, 6A Vadivelu Mudali Street, Venkatapuram, Ambattur, Chennai - 53.**

❈ **Suitable fair, employed bride for Vadama Boy, Sadamarshanam Gothram, 30, 5.3", Uthram, B.Sc., employed Kalpakkam Central Govt. Father Railway. S. Subramanian, 705, 28th Street, Korattur, Chennai - 80. Ph : 2652 1372.**

❈ ஐயர், வாத்திமா, காசியபம், பூரட்டாதி, 12.11.1967, 5.8", பி.காம்., தனியார், 7000/- குழந்தையில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான வருக்கு மணப்பெண் தேவை. குழந்தை இல்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தானவர்களும் சம்மதம். உட்பிரிவு சம்மதம். போன் : 2278 0859 **K. Ramamurthy, Plot No. 7, Adithya Nagar, Anand Avenue, Noothencherry, Selaiyur, Chennai - 600 073.**

❈ **Iyer, Brahacharanam, Shadamarshna, Poonarpoosam-4, 35, 5.7", HSC, Pvt. Co, employee, seeks alliance from employed girl. S. Seethalakshmi, Site No. 4, SF.No.154/1, Thiruvalluvar Nagar II Cross, Via Vadavalli, Coimbatore - 46. Ph : 2424418.**

❈ சிங்கப்பூரில் வசிக்கும் 54 வயதுக்காரருக்கு வரன் தேவை. குழந்தையில்லாத விதவைகள்/ சட்டப்படி விவாகரத்தான 35-40 வயதிற்குள் உள்ள விருப்பமுள்ள பெண்கள் விண்ணப்பிக்க லாம். **P.O. Box : 149 Upper Serangoon Post Office, Singapore - 915 425.**

❈ வடமாள், ஹரிதம், , ஹரிஹரன் வயது 26, கேட்டை பல் மருத்துவர், **B.D.S.** நல்ல குணங்கள் நிரம்பிய வரனுக்கு **M.B.B.S., or B.D.S.** படித்த பெண் தேவை. **G.V. Subramaniam, No. 17 NGO Colony, Pudukkottai - 622001. Phone : 265564**

❈ இலங்கையைச் சேர்ந்த இந்து, தமிழ் வெள்ளாளர், விருச்சிகம், அனுஷம், 31, 165, +2 மாதம் யு.எஸ். டாலர் 500 வருமானமுள்ள வரனுக்கு, எளிமையான, குடும்பப்பாங்கான கிராமத்துப் பெண் தேவை. அண்மையில் எடுத்த வண்ணப் புகைப்படத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். **K. Nantha Kumar, Tingparken-10-2-TV 7200 Grindsted - Denmar.**

❈ **Srivathsam, Vadamal, Uthiram, 46/169/69, B.Com., MNC employed, wearing wig, seeks Iyer girls upto 40. No Dowri. K.R. Subramanian, Flat 16, Gokul Apartments, Sixth Avenue, Ashok Nagar, Chennai - 600 083. (Tamil Matrimony :M150645)**

❈ **Iyer, Vadama, Athreya, Sadhayam-4, 176 cms, 1975, M.E. Working in a Software Company at Chennai seeks good-looking girl graduate BE, (Suttha Jadhagam) Contact :V.S. Dhandapani, (27) New No. 88, Mahadevan Street, West Mambalam, Chennai - 33. Phone : 24896360.**

❈ ஐயர், வடமாள், கிருத்திகை, மேஷம், வயது 32, 5.6 அடி, **B.A. Corp.,** சிவில் சூப்ரவைசர், ரூ. 6000/- வரனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. வி. *சீனிவாசன்*, 6, முத்தாலம்மன் கோவில் தெரு, சிட்லபாக்கம், சென்னை - 600 064.

❈ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காஸ்யபம், திருவோணம், 32, 180, 15,000 டி.சி.ஈ. படித்து சுய தொழில் செய்யும் வரனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். **Phone No. 24864257. V. Srinivasan, 85, 8th Street, Chowdry Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 87.**

❈ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியபம், பூசம் 37/175 8000, டிப்ளமோ இன் ஏர்கண்டிஷனிங், சுயதொழில் தகுந்த பெண் தேவை. எதிர்பார்ப்பு இல்லை, உட்பிரிவு சம்மதம். வி. நாகராஜன், பழைய நம்பர் 38, மூர்த்தி தெரு விரிவு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033. 23700417.

❈ **Thenkalai, Bharadwajam Brothers 1) Aswini, 38, 5.3", 2500/- M.Com., with Computer Diploma, 2) Visakam-4, 34, 5.5", 7600/- +2, (B.M.M.) with computer diploma seek suitable brides. Kalai no bar. A. Ramaswamy, 100/38, Pushpavathi Ammal St., West Mambalam, Chennai - 33.**

❈ **Vadamal, Bharatwajam, Revathy, 38, 175 cm, M.A. PGPM, Ltd., Co., 8500/- seeks +2, degree girl, Reply G. Ramamurthy, No. 8, New Vageesam Pillai Street, Vadalur - 607 303. (Divorcees/Widowers - excuse)**

❈ **Iyer, Ashtasahasram, Koundinyam, 30/5.7, Maham, Chevvai Dosham, M.Sc., (Phy) PG Teacher, CBSE School, Chennai, Salary Rs. 7000/-+ 5000 thro Tution seeks suitable bride. M. Balakrishnan, No. 16/25, Jaya Nagar, 1st Main Road, Tambaram, Sanatorium, Chennai - 600 047.**

❈ **Iyer, Ashtasahasram, Pourusha Gothram, Revathi, 17.12.1969, 6.4", D. Pharm, Pharmacist, Kothari Industries Pvt. Ltd., Coonoor, Rs. 10,000/-**

Subsect no bar. Contact : 2653783, 10, Sappani Kovil Lane, Tallakulam, Madurai - 625 002.

⁜ ஐயர், சுக்லயஜுர், கௌசிகம், உத்திரட்டாதி-3, 34/175/ M.Com., Inter ICWA, 6000 p.m. அக்கவுண்ட்ஸ் ஆபீசர், தனியார் நிறுவனம் பையனுக்கு தகுந்த படித்த வேலையிலுள்ள பட்டதாரிப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். Phone : 26242276 ஏ. பாலசுப்பிரமணியன், L23/5 T.N.H.B. சென்ட்ரல் அவென்யூ, கொரட்டூர், சென்னை - 80.

மணமகன் தேவை

⁜ Ayira Vysya, Beri Chettiar, Moolam-3, 24 years, Post-graduate fair, good-looking girl seeks same caste/qualified, well employed Boy. Ph : 22231532. Box No. 28492

⁜ Karkathar Saiva Vellalar, Uthiram, 24/158, BE (ECE) Mars in 7th, girl seeks groom from same caste, Professionally qualified, BE/ME/MBA/MCA employed in India/Abroad. Send Bio-data, Horoscope. Box No. 28493

⁜ Alliance for Tamil Iyer girl, Vadamal Srivastam, Uthiratathi, 23 years, 170cms, B.Com., GNIIT (MCA) from well qualified and well employed grooms below 30. Ph :2498 3445 Box No. 28494

⁜ Father, Balija Naidu, Mother Sengunthar seek suitable professionally qualified well employed groom from either caste for their fair, daughter Swathi, 28, 161, M.C.A., IT Analyst, TCS. Send Biodata, Horoscope to Box No. 28496

⁜ Vadama, Koundinya, Moolam-2, 25/155cms, B.E. (CS) very fair complexion, good-looking, well to do family, seeks professionally qualified Vadama grooms only with clean habits born after 72. Box No. 28497

⁜ தமிழ் ஐயர், குருக்கள், காசிப கோத்திரம், விசாக நட்சத்திரம், 23 வயது, படிப்பு எம்.காம்., படித்த வேலையில் உள்ள குருக்கள் வரனை எதிர்பார்க்கிறோம். பெட்டி எண் : 28498

⁜ Madhwa Kannada bride 24/160cm, Kaundanyam, Karthigai, Rishaba Rasi, B.Com., MFC, employed seeks P.G. Qualified, well employed alliance upto 30. Early Marriage. Contact With horoscope and family details to Box No. 28499

⁜ திருநெல்வேலி சைவ வெள்ளாளப் பிள்ளை, 26, 5.01", பரணி, எம்.சி.ஏ. வேலையில் உள்ள பெண்ணிற்கு, பி.ஈ. அல்லது எம்.சி.ஏ. முடித்து பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. தொலைபேசி எண் : 0452-2385722 பெட்டி எண் : 28500

⁜ Iyer, Ashtasahasram, Koundanyam, Pooradam, 23/5.2", B.Com., MCA, Good-looking slim, seeks well qualified, Professionally employed groom. Subsect no bar. Tel.No. 0422-2440102, 2435566. Box No. 28501

⁜ Iyer, Vadamal, Bharathwajam, Thiruvonam, Suddha Jadhakam, B.Sc., 32/153, LIC employed, innocent legal divorcee, no encumbrance, dependent father (Retd. AEE, PWD), only daughter seeks broadminded graduate, decent employed groom. Send horoscope to Box No. 28503

⁜ 27 வயது, இந்து, புரொஃபெஷனல் டிகிரி முடித்த பெண்ணிற்கு உடல்நலக் குறைவு காரணமாக இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபட முடியாத பெண்ணிற்கு அதே போல இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபட இயலாத குறையுடைய மணமகன் தேவை. எதிர்பார்ப்புகள் கூடாது. உண்மையான நபர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 28504

⁜ Brahmin, Vasishta, Mirugashirsham, slim, fair, Good-looking girl 30/162 MDS Assistant Professor in Tamil Nadu Govt. Dental College & Hospital, Chennai seeks professionally qualified. South Indian Brahmin groom with clean habits. Contact between 8.00 p.m. & 10.00 p.m. (044) 22237423, (022) 26735017 Send Horoscope & Details to Box No. 28505

⁜ Tanjore Vadama, Nithrupakasyapam, Utthram, Kanya Rasi girl 24/155/M.Sc., (I-T) Computer Company, 10,000 seeks suitable Groom. Cell No.9884003333 Box No. 28506

⁜ ஐயர், மவுத்கல்யம், சுக்லயஜுர், அஸ்வினி, 38, 5.2", எஸ்.எஸ்.எல்.சி., Deaf and Dumb, அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு மணமகன் தேவை. பிராமினில் உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தெரியப்படுத்தவும். பெட்டி எண் : 28507

⁜ Iyer, Brahacharanam, Moudgalya Gothram, Uthirattadhi, 23/165 fair, good-looking girl B.A. (Corp) Dip. in E.Com., M.Sc., (IT) (final year) seeks well employed boys of decent family. Phone : 044-22237223. Box No. 28508

⁜ 24, 158, 25,000 slim, fair, Software Engineer Delhi, Haritha Tirunelveli, Vathiyamma, Ayilyam/3 Middle class family requires suitable groom. Subsect acceptable. Box No. 28509

⁜ 27, 168, 15,000 slim, fair, M.Com., working at Bombay, Shrivasta, Tirunelveli, Vathiyamma, Uthiradam 4 upper middle class, family requires suitable groom. Subsect acceptable. Box No. 28510

⁜ Iyer, Brahacharanam, Sankrithi, Revathi, 24/5.3", B.Com., Persuing MCA, working MNC, Mumbai, seeks suitable bridegroom upto 30 years minimum 5.7", Subsect no bar. Tel : 022-28412636. Box No. 28511

⁜ Sankrithi Gothram, Bharani star girl, Software Engineer, October 1978, Father Brahacharanam, Mother Vadama from very respectable family. Subsects Okay. Telephone : 044-24802132. email:sunrays@md3.vsnl.net.in Box No. 28512

⁜ Alliance invited from well placed Iyer Boy for fair, Chennai based Palghat Vathima, Haritha, Thiruvathiral, employed 26/167. B.Com., MBA, ACS Inter, Contact : 044-24751995 email: kvvenkataraman@bsnl.net Box No. 28514

❋ **Thondai Mandala Saiva Vellala Mudaliar, Thiruvathirai(3), 28/163 cm, good-looking, B.E. (E.E.E) Human Resource (Information Technology) MNC, Chennai seeks suitable groom from well employed IT/Medical/Engineering professionals. India/Abroad Phone : 98400 40975 & 988420 4452 email: kalaiarasi@mailcity.com Box No. 28515**

❋ Iyer, Vadamal, Goundinya, 43, 5.7'', M.A., Ayilyam, good-looking, Spinster, BSNL employed seeks highly qualified, well employed bachelor 44-46 only. Contact : Mrs. Shanthi Santhanakrishnan, Ph : (044) 25513067/(044) 2002 9924 Box No. 28516

❋ **Iyer, Tanjore Vadama girl, Naithrupakasyapam, Rohini, August 1975, 5.3", B.Com., ACA, + Computer Literate, Executive, Reputed Audit Firm, Mumbai. Preference for CA Boys Mumbai/Abroad Ph : 022-55997060 email: ssg48@rediffmail.com Box No. 28517**

❋ Iyer, Brahacharanam, Athreya, Swathi, 23/161/ MCA, Software Engineer, SSI Technologies, Chennai Rs. 15,000/- seeks suitable professionally qualified grooms, with clean habits, below 27 years. Phone : 0877 2244490. Box No. 28518

❋ Alliance invited for Mumbai based Palghat Iyer girl, Vadhoolam, Rohini, 33/163, (Sep '70 born) B.Sc., A.C.A., employed Senior Accounts Officer Public Sector Oil Company Mumbai. Only professionally qualified well settled boys need respond. Box No. 28519

❋ Vadamal, Srivatsa, Anusham III, age 28, 5.5", CA (Final) CIT (NIIT) Oracle (NIIT) Seeks only professionally qualified, Bridegroom. Contact : 2461 2635. Box No. 28520

❋ Iyer, Vadama, Athreya, Uthiratadhi, 25/158 slim, medium complexion B.Com., (H) GNIIT VSNL employed seeks suitable grooms upto 30 yrs. Subsect no bar. Send horoscope to Box No. 28523

❋ Iyer, Tanjore, Vadama, Very fair, Haritham, Pooram 24/165/9000 MCS Rank Holder, Private Firm seeks well placed professionally qualified groom. Contact : 044-22420132. Box No. 28524

❋ Keralite Iyer, Vathima, Tharagayana, Swathi, 26/155cms, B.Com., Good-looking, employed girl, Bangalore seeks wellsettled Iyer Groom at Bangalore/Coimbatore/Chennai/abroad send horoscope to Box No. 28525 Phone : 04344-262748.

❋ Telugu Brahmin, Velanadu, Bharadwaja, Moolam 2nd, 31/161, BCom., (Cor) writing finals, very fair, slim, good-looking, homely girl, requires Telugu/ Tamil Brahmin groom, well educated, decently employed. Contact with horoscope Biodata. Box No. 28526 Ph : 080-23107476.

❋ தந்தை சைவப் பிள்ளை, தாயார் கிறிஸ்துவ மலையாளி, வயது 28, சிகப்பு, 5 அடி குடும்பப் பாங்கான சைவ நெறியுடைய எம்.பி.ஏ. பெண்ணிற்கு படித்த, நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள அதே இனம் அல்லது சார்ந்த மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 98421 41795. பெட்டி எண் : 28527

❋ சைவப் பிள்ளை, வயது 28, 5.3", சிவப்பு, பரணி நட்சத்திரம், எம்.பி.ஏ., எம்.ஃபில்., கல்லூரியில் விரிவுரையாளராக வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு எம்.பி.ஏ., பி.ஈ., எம்.சி.ஏ., பிஜி படித்த நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 0452-2681930 பெட்டி எண் : 28528

❋ இந்து ஆதிதிராவிடர், பள்ளர், ஹஸ்தம், கன்னி ராசி, 23/5.6/பி.எஸ்ஸி., தனியார் பணியிலுள்ள பெண்ணுக்கு 30 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 28529

❋ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை, சுவாதி, லக்னம், இராசி துலாம் 28, 5.5" B.A. (M.A.) நிரந்தரப் பணியிலுள்ள இதே இனத்தில் மணமகன் தேவை. ப. கோபாலகிருஷ்ணன், 24 ஜி-1, ஸ்ரீதிருமால், 29 வது தெரு, தில்லை கங்கா நகர், நங்கைநல்லூர், சென்னை - 600 061. ஃபோன் : 044-22348058.

❋ **Tamil Iyer, Vadamal, Vathula, Uthiram, Sevvai in seventh place, 23/156, B.Sc., M.C.A. employed seeks suitable boy. Contact : Ramamurthy, Flat No. 5, Mahavir Apartment, Vadavali Section, Ambernath(E), Thane District, Maharashtra - 421 501.**

❋ ஐயங்கார், வடகலை, பாரத்வாஜம், பூரம் 2, வயது 24/150 செ.மீ., எம்.காம்., அமெரிக்கன் எக்ஸ்பிரஸ் வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு தகுந்த படிப்புள்ள நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. பி. ரங்கராஜன், L-32-I, பாரதிதாசன் காலனி, கே.கே. நகர், சென்னை - 78. ஃபோன் : 24890497.

❋ Om Sai Ram, Telugu Iyer girl, Bharadwajam, Poorattadhi 29, good-looking, smart, Spiritual Yoga Therapist, seeks alliance subsects no bar. Jaigurudev, K. Ravishankar, 62 7th Cross, N.G.E.F. Layout, Sanjay Nagar, Bangalore - 94. 080-3415533.

❋ Iyer, Vadamal, Srivathsam, Avittam-4, 1982, fair, looking 4.11", B.Sc., (M.B.A. IV Sem) working in Own Leather Export Agency, seeks well qualified employed/Business in Chennai groom below 26 years with clean habits good family background. Contact No. 044-26864492, Mrs. Revathi.P.V. 44/12 Munuswamy Koil Street, Menambedu, Ambattur, Chennai - 600 053.

❋ சைவப் பிள்ளை, சுவாதி, 26, 151 செ.மீ., சித்த மருத்துவர், (B.S.M.S.) தனியார் மருத்துவமனையில் பணிபுரியும், பெண்ணிற்கு சைவப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த B.E.,/M.E., படித்த வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. சி. கணபதி, 34, சௌடாம்பிகை நகர், திருப்பாதிரிப்புலியூர், கடலூர் - 607 002. போன்:04142-289788

❋ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌசிகம், அஸ்வினி, வயது 25, 159 செ.மீ., BA DCS DED DEIM படித்த அழகான, சிவப்பான பெண்ணிற்குத்

திருமண மலர் பகுதியில் இடம்பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகள் அல்லது மணமகன் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் பிரசுரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்களா என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

- பதிப்பாளர், மங்கையர்மலர், சென்னை 600 097

தகுந்த நல்ல பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. எஸ். வீரமணி 82 அரவிந்த நகர், மாடம்பாக்கம், சென்னை - 73.

Iyer, Vadamal, Koundinya, Pooratathi-4, Sevvai in 4th, 26 years, 161 cms, fair, good-looking, MCA, M.Phil., Lecturer/Private College, girl seeks suitable boy, Professionally qualified, employed, same sect. Contact : S. Subramanian, 28, Mahalakshmi Nagar 2nd Street, Kannankurichi, Salem - 636 008. Phone : (0427) 2401125.

Madhwa Kannada, Bhradwaja, Sathayam-2, Aravathu Vakkulu 23/163cm, M.Com., fair, good-looking girl seeks well employed, PG/BE/MCA Kannada Madhwa Boy. Horoscope, Bio-data to N. Srinivasan, 28/37, Sannadhi Street, Tiruvalam P.O. Vellore District - 632 515. Ph : 0416-2236487.

Girl Kalpagirasa, Ayilyam, 20/05/1980, 5.5'', (B.Com.,) Computer DTP, Higher Typewriting, Private Firm invite alliance from decent family, Contact with horoscope Pitchumani Iyer, TC 37/683 Harinivas, West Street, Fort, Thiruvanandapuram - 0471-2450936/0471-2571379

Iyer, Brahacharanam, Kowsigam, Ayilyam, 28, 152 cm, B.Com., DCA, fair, requires professionally qualified, well employed Iyer Groom 30-33 Contact : Sankaran, 151/55, North Agraharam, Watrap - 626 132, Virudhunagar (Dt).

Iyer, Vadamal, Kowsigam, Revathy 24/5', B.Sc., M.C.A., Wheatish homely girl, seeks suitably qualified, well employed Boy. S. Balasubramaniyan, No. 2/112 Brindavan St., Balaiah Garden, Madipakam, Chennai - 91.

Tamil Iyer, Vadama, Bharadwajam, Pooram 23, 166, fair, good-looking, M.Sc., (Microbiology), employed Bangalore, Affluent family, seeks highly educated and placed groom in India with clean habits below 28, Reply with horoscope and Biodata to Srinivasan, 6/17, R.C.Agrahar, IV Main Road, Chamarajpet, Bangalore - 560 018. Phone : 26746377, 9845266377.

Iyer, Vadama, Koundinya, Punarpoosam-4th M.Com., ICWA (Inter) 23.6.1982, 152 cms, good looking, Religious, seeks well qualified and employed (preferably in Chennai) boy from good family. Contact :V. Devarajan, No. 13/7, Officers Colony, IIIrd Main Road, Adambakkam, Chennai - 88. Tel:22442072

Vadama, Kousika, 1982, 5.4", Visakam-II, V.fair, well built, B.E., Comp. (MBA) seeks suitable alliance. Contact : Old 32, New No. 71, M.K. Amman Koil Street, Mylapore, Chennai - 4.

Iyer, Vadamal, Bharadwaja Gothram, Pooram, 22, 5.3", doing M.A., seeks suitable bridegroom. Contact : D. Narayanan, 229 Peranaidu layout, Ram Nagar, Coimbatore - 641 009.

ஆத்ரேய கோத்திரம் பிர்ஹசரணம், கேட்டை, எம்.எஸ்ஸி., (கணிதம்) (எம்.ஃபில்) 22 வயதுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு 29 வயதுக்குள் தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கே.ஆர். கிருஷ்ணமூர்த்தி, 124 பாங்க் காலனி, திருவானைக்கோவில், திருச்சி - 620 005. ஃபோன் : 0431-2231327.

வடமாள், நைத்ருப காஸ்யப கோத்திரம், மூலம்-4, 23/170 பி.ஏ., காலேஜ் லெக்சரர், தகுந்த மணமகன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். கே. சாம்பசிவம் 19B, ஸ்பென்சர் காம்பவுண்ட், திண்டுக்கல் - 624 003.

Tamil Iyer girl, Ashtasahasram, Bharathwajam, Bharani, 25/172, Graduate, NIFT Qualified, Kind, Resourceful, Excellent family background. Subsects acceptable. Reply with horoscope. Contact : 040-23405331, P. Srinivasan, 105, Shivakrupa Apartments, 6-3-864/2, Ameerpet, Hyderabad - 500 016.

Iyer, Vadamal, Srivatsam, Aswathi, 26/159, M.Sc., M.Phil., Lecturer Engg. College seeks well qualified professional groom below 32. S. Viswanathan, No. 8, Third Avenue, Gokulam Colony, Kovai Pudur, Coimbatore - 641 042. Phone : 0422-2605637.

Saiva Mudaliar (Vegetarian) 28/165 cm, girl (Avittam), seeks suitable groom with clean habits (preferably in Malaysia). Contact : Kanagasegaran, No. 24, Persiaran Seraya, Taman Palm Grove, 41200 Klang. Malaysia e-mail: eswari75@yahoo.com.

Iyer, Vadama (N.A.) Bharadwajam, Hastham, 23/169 M.Tech (Remote Sensing & Gis) Suddha Jathakam, Girl seeks professionally qualified, well employed Boy from Respectable family around 28. Send Horoscope, Biodata to Venkatesa Iyyer, 3-416/1, Pagadamanu Street, Greamspet, Chittoor - 517 002. Phone : 08572/242020

Decently employed Boy around 30, for well to do girl 27, Maheeram, Koundinya, Kerala Vadamal, Pre-Degree with Computer Diploma willing as Housewife only. Decent Marriage offered. V. Balasubramaniam, Flat 401, Golden Enclave, 50-50-27/1 Visakhapatnam- 530 013. Tel:2538945. 2550571

மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் 2004
இதழுடன்
இலவச இணைப்பு



அம்மாவாகும் அதிசயம்!

— டாக்டர். வெ. குழந்தைவேலு

ஒவ்வொரு பெண்ணும் அம்மாவாகும் அற்புதம் இருக்கிறதே, அது ஒரு சொல்லவொண்ணாத அதிசயம். தனக்குள் ஓர் உயிர் முகிழ்த்து வளர்ந்து மலரும் அரிய அனுபவம். அதுவும் விஞ்ஞான வளர்ச்சியில் ஸ்கேனிங்கில் மூன்று மாதங்களிலேயே பார்க்கிறோம். வயிற்றுக்குள் ஒரு நட்சத்திரம் போல அது துடிக்கிற அழகை வியப்போடு பார்க்கிறோம். நான்கே வாரங்களில் உருவம் பெற்று விடும் அதிசயம் நிகழ்கிறது. இயற்கையின் அற்புதமான இந்த மலர்ச்சியை ஒவ்வொரு தாயும் உணர்ந்து போற்றி ஒரு தவமாக இந்த கர்ப்பகாலத்தை மேற்கொண்டால் சிறப்பான குழந்தை பிறக்கும். இன்றைய நிலையில் அதுதான் நம் குடும்பங்களுக்கும் நாட்டிற்கும் தேவை.

நல்ல குழந்தையைப் பெற
நலமான கர்ப்பகாலம் வேண்டும்!
விதையே ஆரோக்கியமானதாக இருந்தால்
விருட்சம் அமோகமாக இருக்கும்!!
மண்ணில்
நல்ல பயிர்களை வளர்ப்போம்...
... அதற்கே சிறு காணிக்கையாக
இந்த இலவச இணைப்பு.

அம்மாவாகும் அதிசயம்!



— டாக்டர்.
வெ. குழந்தைவேலு

மகிழ்ச்சிக்குரிய பேறுகாலங்கள்

பெண்ணின் வாழ்நாட்களில் மகிழ்ச்சிக்குரிய காலக் கட்டங்கள் உண்டென்றால், அவை கருவுற்ற காலமும் நலமகப்பேற்றுக் காலமும்தான்!

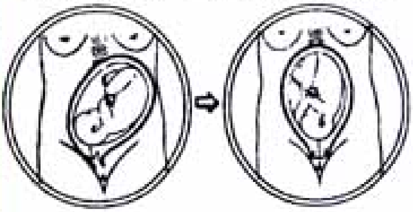
சூல் கொண்ட பயிரினைப் பார்க்கும் போதும் அதன் அறுவடையின்போதும் மகிழ்வுறும் மனித உள்ளம், பெண் கருவுற்றதை அறியும் போதும், மகப்பேறு அடையும் போதும் அடைகின்ற மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை.



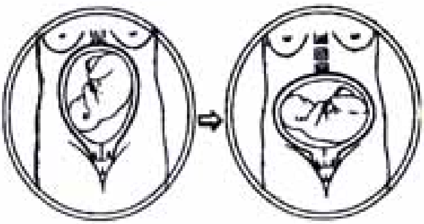
அந்த மட்டற்ற மகிழ்ச்சி, அந்தப் பெண்ணோடு நின்று விடுவதில்லை; அவளுடைய துணைவன், பெற்றோர்கள், உற்றார் - உறவினர்கள், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் உள்ளிட்ட அனைவருக்குமே மனநிறைவினைத் தரும் பேரின்ப நிகழ்ச்சிகளாகும்.

வேதனைக்குரிய பேறுகாலங்கள்

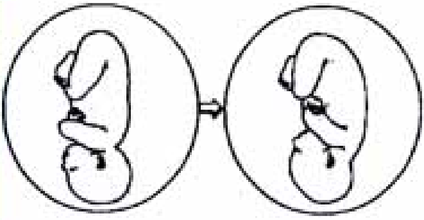
எந்த அளவிற்கு மகிழ்ச்சியையும் மன நிறைவினையும் தருகிறதோ, அந்த அளவிற்குப் பதற்றத்தையும், பீதி உணர்வினையும், தொடர்ச்சியான மன உளைச்சலையும் ஏற்படுத்தி விடுவதும் பேறு காலமேயாம். ஏனெனில், கருவுற்ற நாள் முதல், மகப்பேறு நிறைவுறும் நாள் வரையிலுள்ள இடைப்பட்ட கால கட்டங்களில், சில வேளைகளில், சற்று எதிர்பாரா நிலையில், கருவுற்ற தாய்க்கோ கருப்பையில் வளரும் சேய்க்கோ, தாய், சேய் இருவருக்குமோ, விரும்பத்தகாத விளைவுகள் ஏற்பட்டு விடுவதுண்டு என்பதுதான் காரணங்களாகும்.



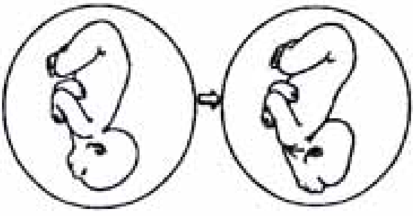
கருப்பையில் சாய்வாக இருந்திடும் குழந்தை, நேர் நிலைக்குத் திரும்பி; தலை முன்னோக்கி பிறப்பு வழி நோக்கி இயல்பான மகப்பேற்றிற்கு வழிவகுப்பது



கருப்பையில் சாய்வாக இருந்திடும் குழந்தை, நேர் நிலைக்குத் திரும்பாமல், குறுக்குவாட்டில் நிலைத்து; இயல்பான மகப்பேறு நிகழா நிலைக்குத் தள்ளி சிக்கலை உண்டாக்கிவிடுவது.



மகப்பேற்றின்போது பிறப்பு வழியாகக் குழந்தையின் தலைப்பகுதி முன்னோக்கியுள்ள அமைப்பு; பெரும்பாலும் இயல்பான மகப்பேற்றிற்கு வழிவகுப்பது.



மகப்பேற்றின்போது பிறப்பு வழியாகக் குழந்தையின் தலைப்பகுதி முன்னோக்கி இருப்பினும் மாறுபட்டு அமைந்திருப்பது; பெரும்பாலும் சிக்கலான மகப்பேறாக அமைந்து விடுவது.

அந்த வாட்டங்களெல்லாம் இல்லாமல் சிக்கலற்ற நலப்பேறு நடைபெற வேண்டுமெனில், உரிய பேறுகாலப் பராமரிப்பும், முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளும் பகுத்தறிந்து செயல்படுதலும் அவசியம்.

அதில் ஒரு பெண்ணின் உடலமைப்பு - உடலியக்கம், குறிப்பாக, பிறப்பு உறுப்புகளின் அமைப்பு, பல்வேறு கட்டங்களில் ஏற்படக்கூடிய

மாற்றங்கள், பேறுகாலப் பிரச்சினைகள் பற்றிய மருத்துவ ரீதியான உண்மைகள் பற்றிச் சற்றேனும் தெரிந்து வைத்திருந்தால் சீரிய பராமரிப்பிற்கு நலம் பயக்கும்; நலவாழ்விற்கும் விடை கிடைத்து விடும்.

மசக்கை

கருவுற்ற ஆரம்பக் கட்டங்களில், காலை வேளைகளில் குமட்டல், வாந்தி, மயக்கம் போன்றவை இருந்திடும். கருவுற்ற நிலையில் தோன்றக்கூடிய பசியின்மை, குமட்டல், வாந்தி, மயக்கம் போன்ற நிலையினையே, 'மசக்கை (morning sickness)' என்றழைக்கிறோம்.

இந்த மசக்கைக்கான அறிகுறிகள், கருவுற்ற ஒன்று - ஒன்றரை மாதங்களிலிருந்து நான்கு மாதங்கள் வரை நீடிக்கும். சில பெண்களுக்குக் குழந்தை பிறக்கும் காலம் வரை கூட, வாந்தி - குமட்டல் இருக்கலாம். இந்த அறிகுறிகளே இல்லாத பெண்களும் உண்டு.

குமட்டல், வாந்தி, மயக்கம் போன்ற அறிகுறிகள், கருவுற்ற பெண்ணின் உடல் நலத்தைப் பாதிக்காத வரையில், ஒன்றும் கவலைப்படத் தேவையில்லை.

ஆனால், உணவே இரைப்பையில் தங்காத வகையில் ஏற்படும் தொடர்ச்சியான வாந்தி பெண்ணின் உடல்நலத்தில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தினால், அவசியம் மருத்துவரிடம் காண்பித்து, உரிய சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நாவினில் அடிக்கடி உமிழ்நீர் சுரப்பது, சில வேளைகளில் எரிச்சலுடன் சிடுசிடுவெனக் காணப்படுவது, சோம்பல் அடைவது, காரம், புளிப்பு போன்ற உணவு வகைகளின் மீது அதிக நாட்டம் ஏற்படுவது போன்றவை மசக்கைக்கே உரிய அறிகுறிகள்; இவை இக்கட்டத்தில் தோன்றுவது இயற்கையே.



குழந்தை பிறப்பது எப்போது?

கருவுற்ற காலத்திலிருந்து, எத்தனை மாதங்கள் - நாட்கள் கழித்துக் குழந்தை பிறக்கும் என்பதனைப் பொதுவாக எவரும் கணிக்கலாம்.

பெரும்பாலும், ஒரு பெண் கருவுறுவதற்கு முன் ஏற்பட்ட கடைசி மாதவிடாய் நாளிலிருந்து, நாள்காட்டி மாதங்களான

ஒன்பது மாதங்களுக்கான நாட்களோடு, கூடுதலாக ஏழு நாட்களையும் சேர்த்துக் கணக்கிட்டால், குழந்தை பிறக்கும் நாள் வரும்.

கடைசியாக ஏற்பட்ட மாதவிடாய் முதல் நாளிலிருந்து மூன்று மாதங்களைக் கழித்து அத்துடன் ஏழு நாட்களைக் கூட்டிக் கணக்கிட்டாலும் குழந்தை பிறந்திடும் நாள் தெரிந்திடும்.

குறிப்பிட்ட நாள்களுக்கு முன் பின் இரண்டு மூன்று நாட்களில் கூட, இயல்பான, சிக்கலற்ற மகப்பேறு நிகழலாம். இதனை மருத்துவர்கள் மட்டுமின்றி, அனைவருமே கணித்துக் கூறலாம்.

ஆனால், இப்படிப்பட்ட கணிப்பானது, இதுகாறும் மாதந்தோறும் இயல்பாகவும் சீராகவும் மாதவிடாய் ஏற்படக்கூடிய பெண்களுக்கு மட்டுமே பொருந்தும். தாறுமாறான மாதவிடாய்க் காலங்களை உடையவர்களுக்கும், கருத்தடை மாத்திரைகளை எடுத்து வந்தவர்களுக்கும் மகப்பேறு நிகழவிருக்கும் நாட்களைத் துல்லியமாகக் கணித்திடல் முடியாது.

மேலும், குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பால் கொடுத்து வரும் காலங்களில், மாதவிடாயும் நின்று போய் விடும்; இது இயற்கை. ஆயினும் பால் கொடுத்து வரும் ட்டத்திலும் சிலருக்குக் கருவுறும் கழ்வுகள் ஏற்பட்டு விடுவதுண்டு. இப்படிப்பட்ட நிலையில் இவர்கள் எப்போது கருவுற்றார்கள் என்று துல்லியமாகக் கணித்திடல் முடியாது; கருவுற்ற காலத்தை எப்படி கணித்திட முடியாதோ, அது போலவே மகப்பேறு காலத்தினையும், கணிக்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டு விடும்.

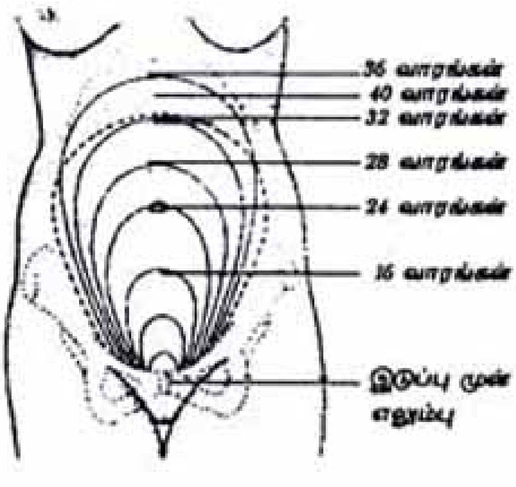
ஆனால்,

கருப்பையின் வளர்ச்சிக் கட்டங்களை, மருத்துவர் நேரடியாகவே வயிற்றுப் பகுதியில் கணிப்பது;

● கருப்பையில் வளரும் குழந்தைக்கு ஏற்படக்கூடிய இதயத் துடிப்புகள்;

● நவீன ப்ரிசோதனையான அல்ட்ரா சவுண்டு ஸ்கேன் மூலம் கணித்திடும் குழந்தையின் வளர்ச்சி அளவுகள்;

போன்றவற்றின் அடிப்படையில் குழந்தை எப்போது பிறக்கும்



வளர்ச்சிப் பெற்றிடும் கருப்பையினை மருத்துவர் நேரடியாகவே கணித்து, கருவுற்ற வாரங்களையும், மாதங்களையும் கணித்திடுவர். பிறப்பு உறுப்பு அமைந்திருக்கும் முன் இடுப்பு எலும்புப் பகுதிக்கும் தொப்பூழ்ப் பகுதிக்கும் இடைப்பட்ட மையப்பகுதியில் கருப்பையின் முகட்டுப் பகுதி தென்பட்டால், 16 வாரங்கள்; தொப்பூழ் அளவில் 24 வாரங்கள்; தொப்பூழ்ப் பகுதிக்கும் நெஞ்சுக்குழியிலமைந்த குருத்தெலும்பிற்கும் இடைப்பட்ட மையப்பகுதியில் கருப்பையின் முகட்டுப் பகுதி தென்பட்டால், 32 வாரங்கள்; என சற்றேறக்குறைய கருவுற்ற காலத்தை மருத்துவர் கணித்திடுவதற்கான விளக்கப்படம்.

என்பதனை ...மருத்துவர்களால் கணித்துக் கூற முடியும்.

கருவுற்ற பெண்ணின் அடிவயிற்றிலிருந்து வளர்ந்து எழும்பும் கருப்பையின் முகட்டுப் பகுதியை நேரடியாகத் தடவிப் பார்த்துக் கணித்துக் கருவுற்ற மாதங்களை வாரங்களைத் தெரிவிப்பர்.

உதாரணமாக, கருவுற்ற பதினாறாவது வாரத்தில் தொப்பூழ்ப் பகுதிக்கும் இடுப்பு முன் எலும்புப் பகுதிக்கும் (அதாவது பெண் பாலின உறுப்பிற்கு மேல் பகுதியில் படர்ந்திருக்கும் உரோமங்கள் அமைந்த பகுதியில் அமைந்த எலும்பு மேல் பகுதிக்கும்), இடைப்பட்ட பகுதியில் கருப்பையின் முகட்டுப் பகுதியில் தென்பட்டால் பதினாறு வாரத்தையும்; அதுவே தொப்பூழ் அளவில் இருந்தால் இருபத்து நான்காவது வாரத்தையும்; தொப்பூழ் பகுதிக்கும் நெஞ்சும் வயிறும் சந்திக்கும் நெஞ்சுக்குழிப் பகுதி எலும்பிற்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் தென்பட்டால் முப்பத்து இரண்டு வாரத்தையும் குறிப்பதாகும்.

கருவுற்ற காலக்கட்டங்களைத் தொடர்ந்து குறிப்பிட்ட காலங்களுக்குள் குழந்தை பிறந்தே ஆக வேண்டும்; எப்பொழுது பிறந்தால் என்ன? என்று கருதிட முடியாது; அப்படித் துச்சமெனவும் இருந்திடக் கூடாது.

ஏனெனில், குறை மகப்பேற்றிலும், காலங்கடந்து ஏற்படுகின்ற மகப்பேற்றிலும், தாய் சேய்க்குப் பாதிப்புகள் உண்டு.

ஆகவே, தாய் - சேய் நலத்தில், பேறுகாலக் கண்காணிப்புகளும் அதற்கேற்ற பராமரிப்பு நடவடிக்கைகளும் மிகவும் அவசியம் என்பதனை அறிய வேண்டும்.

பேறுகால பராமரிப்பில் சில நல்ல வழிவகைகள்

கருவுற்ற ஆரம்பக் காலக்கட்டங்களில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டுமெனத் தோன்றிடும்; மார்பகங்கள், வளர்ச்சி பெறத் தொடங்கி விடும். கருவுற்ற மூன்றாம் மாதத்திலிருந்து மார்பக முலைக் காம்பினை அழுத்திப் பார்த்தால், பால் போன்ற நீர் வெளிப்படும்.

நான்காவது மாத இறுதியிலும், ஐந்தாவது மாத ஆரம்பத்திலும், குழந்தையானது கருப்பையில் துடிப்பதைக் கருவுற்ற பெண் உணரலாம்.

கருவுற்ற நாளிலிருந்து முதல் ஆறு மாத காலக் கட்டத்தில், மாதம் ஒருமுறை, மருத்துவப் பரிசோதனைகளைச் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ஏழு - எட்டு மாதங்களில், பதினைந்து நாள்களுக்கு ஒரு முறையும்; பேறுகால நெருக்கடியில், அதாவது, பேறுகால இறுதி மாதத்தில், வாரம் ஒருமுறையும்; மருத்துவரின் நேரடி மேற்பார்வையில் பரிசோதனைகளையும் ஆலோசனைகளையும் பெற்றிடல் வேண்டும்.

கருவுற்ற காலங்களில், மருத்துவ ஆலோசனைகளின்றி, உட்கொள்ளும் கண்ட கண்ட மருந்து -

மாத்திரைகளினால், குழந்தை வளர்ச்சியில் கோளாறுகளும், ஊனங்களும் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் பெருகும்.

குறிப்பாக, கருச்சிதைவிற்கான மருந்து மாத்திரைகளை உட்கொண்டபின் கருவினை வளர்ச்சி பெற விட்டு விட்டால், குழந்தை ஊனமாகப் பிறந்திடுவதற்கான வாய்ப்புகள் பெருகும்.

கருவுற்ற காலங்களில் மருந்து மாத்திரைகளைப் பெரும்பாலும்



தவிர்த்திடுதல் நலம் பயக்கும்.

ஆனால், தேவைப்படும் போது, உரிய மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்றுப் பாதுகாவலான மருந்து - மாத்திரைகளை உட்கொண்டு வரலாம்; தவறில்லை.

கருவுற்ற காலங்களில் மருந்து - மாத்திரைகளை உட்கொள்ளக் கூடாது என்கின்ற தவறான அணுகுமுறையும் தேவையில்லை.

ஏனெனில், கருவுற்ற காலங்களில் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் நோயினால், வளர்ச்சி பெறும் குழந்தையும் பாதிப்பிற்குள்ளாகலாம்.

ஆகவே, உரிய சிகிச்சையை முறையாக மேற்கொண்டு பின்விளைவுகளைத் தவிர்க்கலாம். அப்படிப்பட்ட சிகிச்சையே கூட, சீரான குழந்தை வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவிடும்.

கருவுற்ற காலங்களில், குழந்தை வளர்ச்சி மற்றும் நஞ்சுப் பெருக்கம் ஆகியவைகளுக்கேற்ப, அதிக அளவிலான உணவினை ஈடு செய்து உட்கொள்ளா நிலையில், இரத்தச் சோகை ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் பெருகிடும். ஆகவே, தாய்க்கும் சேய்க்குமான சத்தான உணவினைக் கருவுற்ற பெண் உட்கொண்டு வர வேண்டும்.

பால், முட்டை, பருப்பு வகைகள், கீரை வகைகள், காய் கறிகள், கனிகள் போன்றவற்றில், உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான உணவுப் பொருட்கள்; வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்கள் அடங்கி இருப்பதால், அவற்றைப் போதிய அளவில் கருவுற்ற பெண்கள், உணவினில் கூடுதலாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கருப்பையில் குழந்தை வளர்ச்சி பெற்றிடும்போது, இரத்தப் பெருக்கத்திற்காக (இரத்த விருத்திக்காக) அதிக அளவிலான உணவு வகைகளையும் டானிக்குகளையும் உட்கொண்டால், குழந்தை பெருத்துப் பருமனாகி, மகப்பேற்றில் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு விடுமென்கிற, தவறான கணிப்பு பரவலாக உள்ளது.

ஆனால், அப்படி நினைப்பது தான் தவறாகும். குறைந்த அளவிலான உணவு வகைகளாலும், சத்துக் குறைந்த உணவு வகைகளாலும் தாய்க்கு, உடல்நலம் குன்றுவதோடு, குழந்தை வளர்ச்சியிலும் குறைபாடுகள் தோன்றிடும்.

பொதுவாகவே, கருவுற்ற பெண்கள், நாளொன்றிற்கு, இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறிலிருந்து இரண்டாயிரத்து எண்ணூறு கலோரி சக்தியைத் தரத்தக்க உணவுப் பொருட்களை உட்கொண்டு வர வேண்டும். அதாவது, இயல்பான காலக் கட்டங்களை விடக் கூடுதலான உணவினை உட்கொண்டு வர வேண்டும். உண்ணும் உணவு வகைகளில், உப்பின் அளவு ஓரளவிற்குக் குறைவாகவே இருந்திடுமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதிகக் கொழுப்பு நிறைந்த நெய், வெண்ணெய், பாலாடை, ஐஸ்-கிரீம், முந்திரி, பிஸ்தா, முட்டையின் மஞ்சள் கரு, தேங்காய், ஆட்டிறைச்சி, மாட்டிறைச்சி, வனஸ்பதி போன்றவற்றை அதிகமாக உட்கொள்ளக் கூடாது. அதே நேரத்தில் தேவைக்கேற்ற உணவை உட்கொள்வதிலிருந்தும் தவறக் கூடாது.

மலச்சிக்கல் ஏற்படாமலிருக்க, உணவில் கீரை வகைகளைக் கூடுதலாகச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுபோலவே, பழவகைகளைப் போதிய அளவில் நாள் தோறும் எடுத்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

கருவுற்ற பெண்களுக்குப் பால், சிறந்த உணவாகும். ஏனெனில், தாய் - சேய் உடல் வளர்ச்சிக்கான போதிய புரதச் சத்துப் பொருளும், வைட்டமின்கள், கால்சியம் போன்ற தாதுப் பொருட்களும் பாலில் அடங்கி இருக்கின்றன.

கருவுற்ற காலங்களில் கருப்பையில் வளர்ச்சி பெறும் குழந்தை, நஞ்சுக்கொடி வளர்ச்சி மற்றும் அதிக அளவிலான இரத்தப் பெருக்கம் - இரத்த ஓட்டம் ஆகியவற்றிற்காக; இரத்த விருத்திக்கான இரும்புச் சத்து, போலிக் ஆசிட், சைனகோபாலமைன் (பி12) ஆகிய வைட்டமின்கள் அதிக அளவிலேயே தேவைப்படும்.

குறிப்பாக, நான்காவது மாதத்திலிருந்து மகப்பேறு காலம் மற்றும் அதைத் தொடர்ந்தும் அதிக அளவில் சத்தான உணவு வகைகள் தேவைப்படும்.

கருவுற்ற காலங்களில் தாய்க்குச் சீரான எடை கூடுதல் தேவை

கருவுற்ற காலங்களில் தொடர்ச்சியாகவும், சீரான



அளவிலும் உடல் எடை கூடுதல் ஏற்புடையதாகும். கருப்பையில் வளரும் குழந்தை, பனிக்குடநீர், நஞ்சுக் கொடி, மார்பக வளர்ச்சி, அதற்கேற்ற கூடுதலான இரத்த ஓட்டப் பெருக்கம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில்தான், அந்த எடை கூடும்.

அப்படி எடை கூடுவதென்பது, பத்து மாதக் கட்டத்தில் ஐந்து முதல் ஒன்பது கிலோ கிராம் அளவு வரை இருந்திடலாம்.

கருவுற்ற பிற்பகுதிக் காலங்களில் ஒரு பெண்ணிற்கு, வாரத்திற்கு அரைக் கிலோவிற்கு மேல் எடை கூடக் கூடாது.

அப்படி உடல் எடை கூடுவதென்பது, உடலில் ஏற்படுகின்ற நீர்த்தேக்க நிலையினைக் குறிப்பதாகும்.

நீர்த்தேக்க நிலையில் உடலில், குறிப்பாக, கை, கால்களில் நீர் சுரந்து வீக்கம் ஏற்பட்டிருக்கும்.

உடலில், இரத்தச்சோகை, புரதச்சத்துக் குறைதல் போன்ற காரணங்களினாலும் உடல் வீக்கம் ஏற்படுதலும், உடல் வீக்கத்தோடு, இரத்த அழுத்தமும் உயர்ந்து போகின்ற நிலையானது, விபரீதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தி விடுவதுண்டு.

இந்தக் கொடிய நிலையினைக், 'கருவுற்றநிலையின் நச்சுத்தன்மை (toxaemia of pregnancy)', என மருத்துவர் அழைப்பர்.

வளர்ச்சி பெற்றிடும் குழந்தையோடு கருப்பை வளர்ச்சி அடிவயிற்றுப் பகுதியில் அமைந்த சிரை நாளங்களில் அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தித் தடை ஏற்படும் போது கால்கள் இரண்டுமோ ஒன்றோ வீங்கிப் போகலாம்.

ஆனால், இந்த வகையில் ஏற்படக்கூடிய வீக்கம் உடல்நலத்திற்குப் பெரும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்திடாது.

உறங்கும் வேளைகளில் கால் பகுதிகளை உடல் மட்டத்திற்குச் சற்று மேலாக வைத்திருந்தால் வீக்கம் வாடி இயல்பான நிலைக்குத் திரும்பி விடும்.

இரத்த அழுத்த நிலைகள் சீராக இருக்கும்வண்ணம் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்

கருவுற்ற பெண்ணின் இரத்த அழுத்த நிலைகளை, அவ்வப் போது அறிந்து கொள்வதில் சற்று அதிகக் கவனம் செலுத்திடல் வேண்டும்.

கருவுறும் காலத்திற்கு முன்னரே, இரத்த அழுத்தம் மிகையாக இருப்பின், அதற்கேற்பச் சிகிச்சையை மேற்கொண்டு வர வேண்டும்.



ஆனால், கருவுற்ற பிறகு இரத்த அழுத்தமானது மிகைப் பட்டால், அதற்கான காரணம் வேறுவிதமாக இருக்கலாம். ஏனெனில், கருவுற்ற நிலையில், சிலருக்கு நச்சுத்தன்மையுடைய பொருள் இரத்தத்தில் கலந்து விடுவதால், இரத்த அழுத்தம் உயர்ந்து போகும்.

அது மட்டுமின்றி, நச்சுத் தன்மையினால், உடலில் உப்பின் தேக்கம் ஏற்பட்டு, நீர்கோத்த நிலையில், கை - கால் வீக்கத்தோடு உடல் எடையும் அதிக அளவில் கூடிப் போகும்; சிறுநீர் வெளியேறுதலும் குறைந்து போகும்.

இப்படிப்பட்ட நிலை நீடித்தால், அதுவே, தாய் - சேய் நலத்திற்குக் கேடு விளைவிப்பதாக அமையும். அதுவே, 'கருவுற்ற நிலையில் நச்சுத் தன்மை (toxaemia of pregnancy) எனும் கொடிய நிலைக்குத் தள்ளிவிடும்.

கருவுற்ற நிலையில் நச்சுத் தன்மை, என்கிற நிலையிருப்பின் குறிப்பிட்ட, கை - கால் - உடல் வீக்கத்தோடு நின்று விடாமல் சிலருக்குக் கடுமையான கட்டங்களாக, சிறுநீரகப் பாதிப்பு, மூளை பாதிப்பு - வலிப்பு, சுயநினைவிழத்தல் போன்ற நிலைகள் கூட ஏற்படலாம்.

ஆகவே, கருவுற்ற நிலையில் நச்சுத்தன்மை எனும் நிலை ஏற்படாமலிருக்க முன்னெச்சரிக்கைத் தடுப்பு முறைகளைத் தவறாமல்

ஒழுங்காகக் கடைபிடிக்க வேண் டும்.

குறிப்பாக, இரத்தக் கொதிப்பு டையோர் மற்றும் இரத்தக் கொதிப்பிற்கு ஆளாகக்கூடிய சூழலில் இருப்போர், இரத்தக் கொதிப்பிற்குக் காரணியாகவும் தூண்டுதலாகவும் இருந்திடும் உப்பு நிறைந்த பொருட்களை, உணவி னில் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக,

ஊறுகாய், கருவாடு, புளித்த மோர்- தயிர், சோடா உப்பு கொண்டு தயாரித்த உணவு வகைகள், அப்பளம், பதப்படுத்திய சாஸ், பாலாடை மற்றும் காரம் - புளிப்பு நிறைந்த உணவுப் பொருட் களையும் உணவு வகைகளையும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண் டும்.

ஏனெனில், காரம் - புளிப்பு நிறைந்த உணவுப் பொருட்களில் கலந்திருக்கக்கூடிய உப்புச் சுவையின் தாக்கம் இயற்கை யாகவே குறைந்து இருப்பதால் உப்பின் அளவு மிகுதியாக இருந் தாலும் அதுபற்றி உடனடியாகத் தெரிய வராது.

ஆகவே, காரம் புளிப்பு நிறைந்த உணவினில் உப்பு உயர்ந்திருக்கு மென்பதால் அவற்றைப் பெரும் பாலும் தவிர்த்திடுதல் வேண்டும் அல்லது குறைந்த அளவிற்கே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும், உடல் வீக்கமும் இரத்தக் கொதிப்பும் இருப்பின் அவற்றிற்கான அடிப்படைக் காரணத்தினை, மருத்துவர் மூலம் துல்லியமாகக் கணித்து அதற் கேற்பச் சிகிச்சைகளை மேற் கொண்டு வர வேண்டும்.

சர்க்கரை நீரிழிவு நோயிருப்பின் உரிய நடவடிக்கை வேண்டும்

சர்க்கரை நீரிழிவு நோயிருப் பின், போதிய கவனம் செலுத் திடல் வேண்டுமென்பது கட்டாய மாகும். ஏனெனில், சர்க்கரை நீரிழிவு நோயினால் கருவுற்ற தாய்க்கும் கருப்பையில் வளரும் சேயின் வளர்ச்சிக்கும் சில விரும் பத்தகாத விபரீத விளைவுகள் ஏற்பட்டிடலாம்.

சர்க்கரை நீரிழிவு நோய்க்கு இலக்காகக்கூடிய சூழலில் உள்ள பெண்களுக்கு, பேறுகாலத்தில் அந் நோய் வெளிப்படுதற்கான வாய்ப்பு கள் பெருகுவதோடு, பேறுகாலங் களே சர்க்கரை நோயினை வெளிப்படுத்துவதாகவும் அமைந்து விடுவதுண்டு. ஏனெனில், பேறு காலத்தில் இயற்கையாகவே இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு கள் பெருகுவதே காரணமாகும்.

சர்க்கரை நோய்க்கு இலக்காகக் கூடிய பெண்களின் கருப்பையில் வளர்ந்திடும் சிசுவின் பருமனும் எடையும் எதிர்பார்ப்பை விட உயர்ந்தே இருந்திடும்; அதன் காரணமாக மகப்பேறின்போது பெரும்பாலும் சிக்கலை ஏற்படுத்தி விடுவதுண்டு; பனிக்குடநீரும்

பெருகி கருப்பைத் தசைகள் தளர்ந்து போகவும் வாய்ப்புகள் கூடிவிடுவதுண்டு.

கருத்தரித்த காலக்கட்டத்திற்கு முன்னரே, சர்க்கரை நோய்க்கு இலக்காகியிருந்தாலும் அல்லது கருத்தரித்தலுக்குப் பிறகு சர்க்கரை நோயினைக் கண்டறிந்தாலும், சர்க்கரை நோய்க்காகக் கருவுற்ற பெண் மேற்கொள்ளக்கூடிய சிகிச்சை முறைகளில் பெரும் மாறுபாடு கிடையாது.

கருவுற்ற காலங்களில், சர்க்கரை நீரிழிவிற்கான மருந்து மாத்திரைகளைத் தவிர்த்திடுதல் வேண்டுமென்பது அவசியமாகும்.

மருந்து மாத்திரைகள் கருவினையும் வளர்ச்சி பெறும் குழந்தையையும் பாதிக்கக்கூடும் என்பதால் கருவுற்ற பேறுகாலங்களில் மருந்து - மாத்திரைகள் ஏற்புடையன அல்ல.

மாறாக, உணவுக் கட்டுப்பாட்டோடு தோலிற்கு அடியில் அல்லது தசையில் செலுத்திடும் சாதாரண இன்சுலின் அல்லது ஆக்ட்ராப்பிட் மோனோ காம்பொனென்ட் ஹார்மன் இன்சுலின் ஊசியினை நாள் தவறாமல் முறையாக மருத்துவரின் ஆலோசனையின் அடிப்படையில் மேற்கொண்டுவர வேண்டும்.

மகப்பேறுகால விபரீதங்களைத் தடுக்க -



குழந்தையின் தாய் தந்தையரின் இரத்தப் பிரிவுகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்

கருவுற்ற பெண், தன்னுடைய இரத்த வகை, அதன் உட்பிரிவு மற்றும் ஆர்ஹெச் பிரிவு (blood group; its sub group & Rh-factor) எவை என்பனவற்றை அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

மகப்பேறு மற்றும் அவசரக் காலகட்டங்களில் இரத்தம் தேவைப்படும் போது அது உதவியாக இருக்கும்.



மேலும், கருப்பையில் வளரும் குழந்தையினது தந்தையின் இரத்தப்பிரிவு வகைகளையும் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஏனெனில், தாயின் இரத்தமானது, அரிதாக, ஆர்ஹெச் நெகடிவ் (Rh-ve) வாக இருந்து, தந்தையின் இரத்தமானது, ஆர்ஹெச் பாசிடிவ் (Rh+ve) வாக இருப்பின், எதிர் வரும் அடுத்தடுத்த குழந்தையைப் பாதிக்க வல்ல எதிர்மறைப் பொருளினைக் கருப்பையின் வளரும் குழந்தை பெறவும் (பெறுவதற்கான வாய்ப்பு 50 விழுக்காடு அளவில் இருக்கவும்); அந்த எதிர்மறைப் பொருளினைத் தாய் தனது முதல் மகப்பேறு காலக்கட்டத்தில் நஞ்சுவிலிருந்து இரத்தத்தில் பெறவும் வாய்ப்புண்டு.

கருவுற்ற பெண்ணின் இரத்தத்தில் கலந்திடும் எதிர்மறைப் பொருளானது, கருப்பையில் வளரும் குழந்தையின் இரத்தச் சிவப்பு அணுக்களைப் பாதித்து, குழந்தை மரித்துப் பிறக்கவும் அல்லது கருச்சிதைவு ஏற்படவும் காரணமாகி விடுவதுண்டு.

அந்த எதிர்மறைப் பொருள், தாயின் இரத்தத்தில் கலந்திருக்கிறதா, என்பதனை, பிறந்த குழந்தையின் தொப்பூழ் கொடியிலிருந்து பெறப்படும் இரத்தத்தைப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

அப்படி எதிர்மறைப் பொருளான, ஆன்டி ஆர்ஹெச் பாசிடிவ் (anti Rh+ve) இருப்பின், தாயின் இரத்தத்தில் ஏற்படும் எதிர்மறைப் பொருளினை நீக்கவல்ல ஆன்டி ஆர்ஹெச்-டி எனும் இம்மினோ குளோபுலின் ஹார்மோன் தடுப்பு ஊசியினை, குழந்தை பிறந்த மூன்று நாட்களுக்குள்

தாய் செலுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

அதுபோலவே ஆர்ஹெச் நெகடிவ் இரத்தத்தைத் தாங்கிய பெண் முதலாவதாக நிகழும் கருச்சிதைவினை அடுத்தும், அந்தத் தடுப்பு ஊசியினைச் செலுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

கொப்பூழ்க் கொடியை நஞ்சுவிலிருந்து துண்டிப்பதற்கு, பாதுகாப்பான முறைகளைக் கடைப்பிடித்திடல் வேண்டும்,

தொப்பூழ்க் கொடியை நஞ்சுவிலிருந்து துண்டிப்பதற்கு, பாதுகாவலான முறைகளைக் கடைப்பிடித்திடல் வேண்டும். கத்தி, சவரக்கத்தி, அரிவாள், அரிவாள்மனை போன்ற கருவிகளைப் பயன்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஏனெனில், அப்படிப் பயன்படுத்திடும் கருவிகளில், கண்ணுக்குப் புலப்படாமல் இருந்திடும் டெட்டனஸ் பாக்டீரியாக் கிருமிகள் தொற்றிக் கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் பெருகும்.

ஆகவே, அந்தக் கருவிகளைத் தவிர்த்து, கடையிலிருந்து புதியதாகப் பெறப்படும் பிளேடினைப் பயன்படுத்தி தொப்பூழ்க் கொடியினைத் துண்டிக்கலாம்.

மேலும் சில டிப்ஸ்....

- கருவுற்ற ஆரம்பக் கட்டங்களிலும் மகப்பேறு நிகழ இருக்கும் கட்டங்களிலும் உடலுறவினைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.
- கருவுற்ற காலங்களில் மார்பகங்கள் பெருத்து வளர்ச்சி பெறும் என்கிற நிலை இருப்பதால் அக்காலக் கட்டங்களில் மெல்லியதான துணிகளைக் கொண்டு தளர்வாகத் தயாரித்திடும் மார்புக்கச்சை மற்றும் ரவிக்கைகளை அணிதல் வேண்டும்; மெல்லிய பருத்தி ஆடைகள் ஏற்புடையவை!
- மகப்பேறு நிறைவுறும் முன் காலக் கட்டத்திலிருந்தே மார்புக் காம்புகளைத் தூய்மையாக வைத்

துக் கொள்ள வேண்டும்.

● மார்புக் காம்புகளில் புண், வெடிப்பு, மார்பகக் கட்டி போன்றவை தோன்றியிருந்தால் மருத்துவரிடம் காண்பித்து உரிய சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

● கருவுற்ற ஆரம்பக் கட்டங்களிலும் மகப்பேறு நிகழவிருக்கும் காலக்கட்டங்களிலும் தொலை தூரப் பயணங்களை மேற்கொள்ளக் கூடாது. மேலும், அக்கால கட்டங்களில், பேருந்து, ஆட்டோ, ஸ்கூட்டர் போன்ற அதிர்வைத் தரும் வண்டிகளில் பயணம் செய்யக் கூடாது. கருவுற்ற காலங்களில் கடுமையானப் பணிகளில் ஈடுபடவோ பளுவான பொருள்களைத் தூக்கவோ கூடாது.

● பேறுகாலங்களில் உதிரப் போக்கு, வயிற்று வலி, தலைவலி, தலைச்சுற்று - மயக்கம், தூக்கமின்மை, திடீரெனப் பார்வை குன்றுதல் - மங்கிப் போதல், பேறுகாலமுன் கட்டத்திலேயே பனிக்குட நீர் வெளியேறுதல் போன்றவைகளில் ஏதேனும் ஒன்று அல்லது ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட அறிகுறிகள் தோன்றினால் காலந்தாழ்த்தாமல் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனைகளைப் பெற வேண்டும்.

● குறிப்பிட்ட அணுகுமுறைகளெல்லாம், முதலாவது பேறுகாலங்கள் மட்டுமின்றி அனைத்துப் பேறுகாலங்களிலும் கடைப்பிடித் தொழுகிடல் வேண்டியவையாகும்.

பொதுவாகவே, முதல் மகப்பேறு நலமுடன் நிறைவேறிவிட்டால் எதிர்வரும் மகப்பேறுகளும் பெரும்பாலும் சிக்கலின்றியே நிகழ வாய்ப்புண்டு.

● மகப்பேறுகள் அனைத்தும் பிரச்சினைகள் இன்றி நலமாகவே நிகழ வேண்டுமென்று நாம் எதிர்பார்த்தாலும், ஒவ்வொரு பேறுகாலத்திற்கும் உரிய பிரச்னைகளும் உண்டு.

● சில வேளைகளில், நாம் சற்றும் எதிர்பாரா விளைவுகளும்



விபரீதங்களும் ஏற் பட்டு விடுவதுண்டு.



- மிகக் குறைந்த வயதிலும் வயது கடந்த கட்டங்களி லும் கருவுறும் பெண் களுக்கே உரிய மகப் பேறுப் பிரச்சினை கள் உண்டு.

- ஆகவே, மகப் பேறு காலகட்டங் களில் எழக்கூடிய பல்வேறுபட்ட பிரச் னைகளுக்கும் தீர்வு கண்டிட உரிய அணுகுமுறைகளும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளும் மிகவும் அவசியம் என்பதனை நினைவில் கொண்டு அதற்கேற்பக் கடைப் பிடித்தொழுகிடல் வேண்டும்.

- தாயின் உடல்நலம் பேணி நலப்பேற்றிற்கு வழிவகுப்போம்!

குழந்தையின் முதல் அழுகைக் குரல்

உலகில் அழுகையை விரும்பாத மனிதகுலம், அழுகையை விரும்பிப் பெருமகிழ்ச்சி கொள்ளும் கட்டம் ஒன்று உண்டென்றால், குழந்தை பிறந்தவுடன் அது எழுப்பிடும் அழுகைக் குரல்தான்!

குழந்தை பிறந்தவுடன் அழுதுவிட்டால் மனநிறைவுதான். ஆனால், பிறந்த குழந்தை, உடனடியாக அழவில்லை எனில் குழந்தைக்குச் சிக்கலான பிரச்னை இருப்பதே அதற்குக் காரணம் என, அனைவரும் கணிப்பர்.

குழந்தைக்குச் சிக்கலைத் தரும் பிரச்சினைகள்

குழந்தைக்குச் சிக்கலைத் தரும் பிரச்னைகள் என்று கூறுமிடத்து.

- குழந்தை முழு வளர்ச்சி பெறா நிலையில் குறை மாதத்தில் பிறந்து

விடுவது;

● குழந்தையின் மூச்சு மண்டலத்தைச் சீராக இயக்க வல்ல மூளைப் பகுதியின் செயல் பாட்டில் தேக்க நிலை - இயங்காத் தன்மை;

● அப்படி இயங் காமலிருப்பதற்கு, வளர்ச்சி பெறாச்சிசு; தாய்க்கு மயக்க மருந்து செலுத்தியிருப்பது;



● குழந்தையின் தலைப் பகுதி பல காரணங்களால் அழுத்தத்திற்குள்ளாகியிருப்பது;

● வலி தோன்றிய பிறகு நீடித்த பிரசவக் காலக் கட்டம்;

● பெரும்பாலும் முதல் மகப்பேற்றின் போது குழந்தையின் குதம் - பிட்டமானது தாயின் பிறப்பு வழியினில் முன்னோக்கி இருந்திடும் நிலையில் அல்லது குழந்தையின் தோள்பட்டைப் பகுதி முன்னோக்கி வெளியேறும் போது ஏற்படக்கூடிய நிலைகள் மற்றும் ஆயுதங் கொண்டு மகப் பேற்றினை நிறைவு செய்திடும் போது ஏற்படக்கூடிய தலை - மூளை அழுத்தம் ஆகியவற்றில் ஏதேனும் ஒன்றினாலோ, ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட காரணங்களினாலோ குழந்தையின் மூச்சு இயக்க மையம் பாதிக்கப்படுவது; போன்ற காரணங்களால் குழந்தையின் மூச்சு இயங் காமல் போய் விடலாம். மூச்சு இயங்காமல் இருப்பதைத் தொடர்ந்து குழந்தை அழமுடியா நிலை ஏற்பட்டு விடும்.

இப்படிப்பட்ட நிலைமைகளைச் சமாளிப்பதற்கு மருத்துவச் சிகிச்சையே சாலச்சிறந்ததாகும்.

குழந்தைக்கான உணவு

குழந்தைக்குத் தேவையான உடனடி உணவு

கடுமையான இடர்ப்பாடுகளிலிருந்து வெளிவரும் குழந்தைக்கு அதிகச் சோர்வும் அசதியும் ஏற்பட்டு விடும். அதன் காரணமாக,

பெரும்பாலும் குழந்தை உறக்கத்திலேயே இருந்திடும். அப்படிப்பட்ட உடல் இயக்கம் அதிகம் இல்லாத காலங்களில் உணவு அதிகமாகத் தேவைப் படாது.

மேலும், உடலில் தேக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள சத்துக்களே, போதுமானதாக இருந்திடும். சில குழந்தைகள், பாலையும் விரும்பிச் சுவைக்காது. இக்காலக் கட்டங் களில், குழந்தையின் எடையும் சற்றே குறைந்து போகும். இதற் காகக் கவலைப்படத் தேவை யில்லை.

ஆனால், இவ்வேளைகளில் தான் ஆர்வத்தின் மிகுதியால், பால் மற்றும் மென்மையான உண வினைப் புகட்டுவதற்கு முனைப் பாக இருந்திடுவர்; பால், சர்க்கரை கலந்த தண்ணீர் போன்றவற்றை அடிக்கடி புகட்டிடுவர். அப்படிப் பால் மற்றும் பிற உணவினைத் திணித்திடும் போது, குழந்தைக்குச் செரிமானமாகாமல் வாந்தி எடுத்திடுவதுண்டு.

இப்படிப்பட்ட காலகட்டங் களில், சற்று அமைதி காத்து உண வினைத் திணிப்பதிலிருந்து ஒதுங்கி இருக்க வேண்டும். ஓரிரு வேளை உணவினைக் கொடுக்காமல் இருந்தால் எந்த ஒரு தீங்கும் குழந்தைக்கு நேர்ந்திடாது.

குழந்தை விழித்துக் கொள்ளும் போது அல்லது அழுகையின் போது, குறிப்பறிந்து, தாயின் மார் பகத்தைக் குழந்தையின் உதட்டிற்கு கொண்டு போனால், தேவை இருப்பின், குழந்தையானது ஆர்வ முடன் பால் சுவைக்க ஆரம்பித்து விடும்.

ஆகவே, வளர்ச்சி பெற்ற சிறார் களுக்கு உணவினைத் திணிப்பது போல், பச்சிளம் குழந்தைக்கும் உணவினைத் திணிப்பதற்கு யத்தனிக்கக் கூடாது.

சீம்பாலினை ஒதுக்கக் கூடாது

பிறந்த குழந்தைக்கு, சீம்பாலினைப் புகட்டலாமா, வேண்டாமா, என்கிற ஐயப்பாடு பொதுவாகவே ஏற்பட்டு விடும்.

சீம்பாலானது சற்றுக் கெட்டியாகவும், மஞ்சள் நிறத்தோடும் இருப்பதால், அதை அகற்றி விட்டு, குழந்தைக்குப் பால் புகட்ட யத்தனித்திடுவர்.

அப்படி அச்ச உணர்வோடு, சீம்பாலினை அகற்றிடுவது வரவேற்கத் தக்கதல்ல; மாறாகச் சீம்பாலினைப் பிறந்த குழந்தை அவசியம் பெற்றிடு மாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஏனெனில், சீம்பாலில், குழந்தைக்கு நலத்தினை அளிக்கும் பொருட்கள் அடங்கி உள்ளன; சீம்பாலில், ஊட்டச்சத்துகள் நிறைந்துள்ளன.

சீம்பாலினைப் புகட்டுவது குழந்தை நலத்திற்கு ஏற்புடைய தாகும். சீம்பாலின் பயன்கள் என்று கூறுமிடத்து,

- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை நேரடியாகத் தாயிடமிருந்து பெறுதல்;
- குறைந்த அளவில் சுரந்திடும் சீம்பாலினைப் புகட்டுவதால், செரிமானக் கோளாறு, புரையேறுதல் ஆகிய பிரச்னைகள் எழாமை;

போன்றவை குறிப்பிடத் தக்கவையாகும்.

தாயின் மார்பகத்திலிருந்தே பால் புகட்டத் தொடங்கிடல் வேண்டும்.

மேலும், தாயானவள், மார்பக வாயிலாகக் குழந்தைக்கு நேரடியாகப் பால் புகட்டும் போது, மார்பகத்திலிருந்து பெறும் உணர்ச்சித் தூண்டுதல்கள் காரணமாகச் சுரந்திடும் ஆக்ஸிடோசின் ஹார்மோன் எனும் சுரப்பு நீர் தூண்டுதலால், மென்மேலும் பால் சுரப்பதற்கும், இதுகாறும் விரிவடைந்த கருப்பையானது சுருங்கிச் சீர்நிலைக்கு வருவதற்கும் பெரிதும் உதவுகிறது என்பதனை இளம் தாய் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைக்குத் தேவையான உணவினை அளித்திடும் முறைகள்!

குழந்தைக்குத் தேவையான உணவினை, ஆரம்பக் கட்டத்தில் முழுமையாகத் தாய்ப்பாலிலிருந்தே கிடைத்திடுமாறு செய்வதுதான் இயற்கை; அனைத்து வகையிலும், தாய்ப்பாலே சிறந்த உணவாகும்.

தாயிடம் போதிய பால் சுரக்காத காலகட்டத்திலேயே, மாற்று வகைப் பால் உணவினைக் கொடுப்பதற்கு முயல வேண்டும். தாயிடம் சுரக்கக் கூடிய பாலின் அளவு, தாயின் உடல் வளம் மற்றும் மனநிலைமைகளைப் பொருத்தே அமையும்.

குறிப்பாக, மிகவும் சோர்வுற்றும், கவலை தோய்ந்தும் இருக்கும் தாயிடம், போதிய பால் சுரப்பினை எதிர்பார்க்க முடிவதில்லை. ஆகவே, கவலையைத் தரத்தக்க சூழ்நிலை இருப்பினும், அவற்றை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளும் பக்குவத்தினைத் தாயானவள் பெற்றிடல் வேண்டும்.

குழந்தைகள் பால் அருந்தும் போது உறங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்

பால் புகட்டிக் கொண்டிருக்கும்போதே, போதிய பால் அருந்தாமலேயே கூட சில குழந்தைகள் உறங்கத் தொடங்கி விடும்.



அப்படிப் பட்ட வேளை களில் குழந்தை உறங்காமல் இருந்திடவும், போதிய அளவிற்குப் பால் அருந்த வேண்டுமென் பதற்காகவும், குழந்தை பால் சுவைத்திடுகையில், அவ்வப்போது குழந்தையின் குதிங்காலை வருடிக் கொடுத்து உறங்காமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தை வளர்ச்சியின் ஆரம்பக் கட்டத்தில், அடிக்கடி பால் தேவைப்படும். சில வேளைகளில் மூன்று மணிக்கொரு முறை கூட, பால் புகட்ட வேண்டியிருக்கும்.

சற்றே வளரத் தொடங்கிடும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுக்கும் இடைவெளி நீடித்துப் போகும். அந்தப் பால் கொடுக்கும் இடை வெளியானது நான்கு மணியி லிருந்து ஆறு மணி வரை கூட அமையலாம்.

ஆனால், வளர்ச்சிக்கேற்பப் பாலின் அளவினைக் கூட்டிக் கொடுத்து வர வேண்டும்.

குழந்தைக்குத் தேவையான தண்ணீரும் பாலில் இயற்கை யாகவே இருப்பதால் கூடுதலாகத் தண்ணீர் தேவை இல்லை என்கிற நிலை இருந்தாலும் கூடுதலான தண்ணீரும் தேவைதான். ஏனெ னில், பல்வேறுபட்ட சுவைகளை யும் குழந்தை அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். இல்லையெனில் பாலைத் தவிர பிற உணவு வகை களை நாடாமல் தட்டிவிடும் வாய்ப்புகள் பெருகிடும்.

குழந்தை அழும்போதெல்லாம் பால் மட்டுமேதான் கொடுக்க வேண்டுமென்பதில்லை! பால் புகட்டும் வேளைகள் தவிர இடைப்பட்ட நேரங்களில் கொதிக்க வைத்து ஆறிய; சற்றே வெதுவெதுப்பான தூய்மையான வெந்நீரினை, பாலாடை கொண்டு கொடுத்து வரலாம்.

வெப்பம் நிறைந்த சூழலில் வாழ்கின்ற குழந்தைகளின் உடல் நலத்திற்குத் தண்ணீரும் மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

குளிர் பகுதிகளில் வளர்க்கப் படும் குழந்தைகளுக்குக் கூடுதலாகத் தண்ணீர் தேவைப்படாது. மேலும், சீரான செரிமானத்திற்கும், தண்ணீர் பெரிதும் உதவுகிறது.

பால் மட்டுமின்றித் தண்ணீரையும் கூடுதலாக எடுத்துக் கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கு மலச்சிக்கல் பிரச்சினைகள் பெரும் பாலும் ஏற்படுவதில்லை.

குழந்தையின் அழுகை

பெரும்பாலான குழந்தைகள், ஆரம்பக் கட்டமான, மூன்று மாத காலக்கட்டங்களில், மாலை வேளைகளிலும், இரவிலும் தொடர்ச்சியாக அழக்கூடும்; இரு நாளடைவில் சரியாகிவிடும்.

குழந்தைகள், காரணமில்லாமல் அழுவதில்லை; பசியாக இருக்கும் போதும்; வயிற்று வலியின் போதும்; மற்றும் நோய்வாய்ப்படும்போதும் பெரும்பாலும் அழுகின்றன.

சில வேளைகளில், குழந்தை வேகவேகமாகப் பால் கவைத்திடும் போது பாலோடு காற்றையும் சேர்த்து விழுங்கிடும்; காற்றடைத்த இரைப்பை - குடல் போன்றவை, புடைத்து வலியை ஏற்படுத்திடும். அதன் காரணமாக வலியுடன் கூடிய புரையேறுதலும், வாந்தியும் கூட ஏற்பட்டு விடுவதுண்டு.

ஆகவே, குழந்தையின் அழுகை



கான. காரணத்தினைத் துல்லிய மாகக் கண்டறிந்து அதற்கேற்ப அணுகுமுறைகளை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாளடைவில், குழந்தையின் அழுகைக்கான காரணத்தினைத் தாய் அறிந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் பெருகிடும்.

குழந்தையின் அழுகைக்கான காரணத்தினைத் துல்லியமாகக் கண்டறியாதவர்கள், அழுகையை உடனடியாக நிறுத்தி விடுவதற்காகக் கடையிலிருந்து பெறப்படும் ரப்பரிலான நிப்பிளினைக் குழந்தையின் வாயில் செருகி விடுவர். திணிக்கப்பட்ட நிப்பிளினைத் தாயின் மார்புக் காம்புதான் என நினைத்துக் குழந்தையும் சூப்பத் தொடங்கிவிடும்.

நிப்பிளினைச் சூப்பிய அளவிலேயே குழந்தையும் மன நிறைவு பெற்று அமைதி அடைந்திடும். குழந்தைக்குப் பசியும் எடுக்காது; உணவிலும் நாட்டம் காட்டாது; பின்னர் இச் செயல்பாடுகளே வாடிக்கையாகி விடும்.

பால் உள்ளிட்ட உணவுப் பொருட்களைப் போதிய அளவில் எடுத்துக் கொள்ளாத நிலையில், குழந்தை நோஞ்சானாக உருவெடுத்து விடும். போதிய உணவினைப் பெறாத குழந்தையாக உருவெடுப்பதோடு, நிப்பிளிலிருந்து பெறும் நோய்க் கிருமிகள் தொற்றிக் கொள்வதற்கும் ஏதுவாகி விடக் கூடிய சூழ்நிலைகள் உருவாகி விடும்.

ஒவ்வாமை

ஒவ்வாமை எனப்படும் அலர்ஜி பிரச்னைகளுக்கு, பச்சிளம் குழந்தைகளும், சிறார்களும் எளிதில் ஆட்படுவதோடு, பெற்றோர்களையும் கவலைக்குள்ளாக்கி அலைக்கழித்திடுவதுண்டு.

குழந்தைகள் உட்கொள்ளக் கூடிய உணவு, சுற்றுச்சூழல் மாசுப் பொருட்கள், தாவரங்களின் மகரந்தப் பொடிகள், பூச்சிக் கடிகள், செல்லப் பிராணிகளின் உரோமங்கள் - அவற்றின் கழிமங்கள், உட்கொள்ளும் மருந்து வகைகளில் சில, குடற்புழுக்கள் மற்றும் உடலிலேயே ஏற்படக்கூடிய நோய்களின் பாதிப்புகள்; போன்ற காரணங்களில் ஒன்றினால் அல்லது ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட காரணங்களால், ஒவ்வாமை எனப்படும் அலர்ஜி தோன்றக் கூடும்.

ஒவ்வாமையின் அறிகுறிகள்

ஒவ்வாமையின் அறிகுறிகளாக,

- தோலில் தோன்றக்கூடிய அரிப்பு;
- தடிமங்களுடன் கூடிய அரிப்பு;
- அரிப்புடன் கூடிய சிவப்புத் தடிமங்கள் - புள்ளிகள்;
- கண்ணிலிருந்தும், மூக்கிலிருந்தும் நீர் வடிதல்;
- தும்மல், சளி, இருமல்;
- சில வேளைகளில் மூச்சு விடுவதில் சிரமம் - மூச்சுத் திணறல்; போன்றவை தோன்றக்கூடும்.

சில குழந்தைகளுக்கு, வயிற்று வலி, வாந்தி பேதி என்கிற அளவிற்குக் கூட ஒவ்வாமையின் அறிகுறிகள் வெளிப்படும். இப்படிப்பட்ட வேளைகளில், நோய் அறிகுறிகளுக்கான காரணங்களைப் பற்றித் துல்லியமாக அறிய முடியாத நிலையில், பதற்றத்துடன், கண்ட கண்ட சிகிச்சை முறைகளை நாடிடுவர் பெற்றோர்.

ஆர்வத்தின் மிகுதியால் குழந்தைக்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைத்திடல் வேண்டுமென்பதற்காக, மருத்துவ ஞானமறியாதவர் சொல்வதையெல்லாம் கூட கேட்டு, எடுப்பார் கைப்பிள்ளையாகவே மாறிடுவர்.

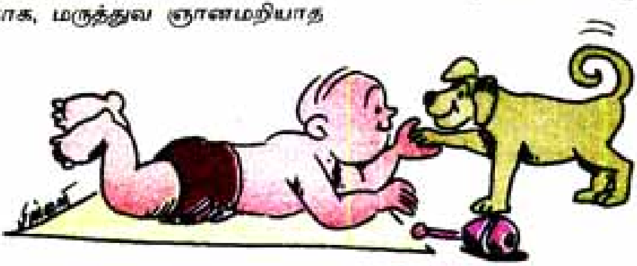
சில கட்டங்களில், குழந்தைகளை விபரீத விளைவுகளுக்குத் தள்ளி விடுவர்; தொடர்ச்சியான உடல்நலப் பிரச்னைகளுக்கும் ஆளாக்கி விடுவர், அதற்கேற்ப மருத்துவச் சிகிச்சைகளும் பராமரிப்பும் தேவைப்படும்.

சுற்றுப்புறச் சுகாதாரம்

சுற்றுப்புறத்தைச் சுகாதாரமாக வைத்திருத்தல்

- கொதிக்க வைத்து ஆறிய வெதுவெதுப்பான தண்ணீரினைக் கொடுத்தல்;
- ஈ மொய்த்த பொருட்களையும் அழுகிய பழ வகைகளையும் தவிர்த்தல்;
- நாய், பூனை போன்ற செல்லப் பிராணிகளிடம் குழந்தைகளைப் பழக விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுதல்;
- சுற்றுப்புறத்தைச் சுகாதாரமாக வைத்திருத்தல்;

போன்றவைகளை முறையாகக் கடைபிடித்தொழுகினால் பல்வேறுபட்ட தொற்று நோய்களிலிருந்து குழந்தைகளைப் பெரும்பாலும் காப்பாற்றி விடலாம்.



(நன்றி - 'தாய்-சேய் நலம்' புத்தகத்திலிருந்து சில பகுதிகளை வெளியிட அனுமதி அளித்த 'வாலண்டினா பப்ளிகேஷன்ஸ்'க்கு நன்றி. இந் நூலின் முழு வடிவம் கிடைக்குமிடம் : 'வாலண்டினா பப்ளிகேஷன்ஸ், 21, லோகநாதன் நகர், இரண்டாம் தெரு, சூளைமேடு, சென்னை - 600 094. விலை ரூ. 100)

ஒரு கர்ப்பகால கைடு!



ஒரு பெண் கருவுற்ற நாளிலிருந்து பிரசவம் வரை அதாவது 0-9 மாதங்களை மூன்று பருவ காலங்களாகப் பிரிக்கின்றனர்.

இந்த ஒவ்வொரு பருவத்திலும் கருவின் வளர்ச்சி, தாயின் உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், எடை, பரிசோதனைகள் என்னென்ன என்பதைப் பற்றி எல்லாப் பெண்களும் தெரிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகிறது.

கர்ப்பவதிகளுக்கு இருபத்தி நாலு மணி நேரமும் ஏதாவது சந்தேகம் இருந்து கொண்டே இருக்கும். அதுவும் முதல் பிரசவம் என்றால் கேட்கவே வேண்டாம். அடிக்கடி மருத்துவரை தொந்தரவு பண்ணவும் முடியாது. தூர தேசத்தில், சொந்தங்களைப் பிரிந்து வேலையின் காரணமாகத் தனியாகத் தவிக்கும் சூழ்நிலைகளிலும் இன்று அநேகம் பேர் தள்ளப்பட்டுள்ளனர். இப்படிப்பட்ட நேரத்தில் அந்தப் பெண் என்ன செய்வாள்?

அதனடிப்படையில் இங்கு கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் 'பிரசவ கால கையேடு' தேர்ந்த மருத்துவர்களால் தயாரிக்கப்பட்ட ஒன்றாகும். இதில் கூறப்பட்டிருக்கும் விஷயங்களைத் தெரிந்து கொண்டும் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியும் நடந்து கொண்டால் 'சுகமான பிரசவம்' எளிதாக அமையுமே!

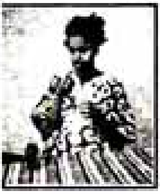
1 முதல் பருவ காலம்
0-13 வாரங்கள்

கருவின் ஆரம்ப நிலையிலிருந்து 13-வது வாரங்கள் வரை முதல் பருவ காலம் எனப்படும். இந்தக் காலகட்டத்தில், தாய்மையுற்ற பெண்கள் அனைவருக்கும், உடலளவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பொதுவாக ஒரே

மாதிரியாக இருந்தாலும், இது கருவுக்குக் கரு மாறுபடும்.

முதல் அறிகுறிகள்/மசக்கை

குமட்டல், வயிற்றுப் பிரட்டல், வாந்தி...



கர்ப்பப் பையில் மற்றும் உடம்பில் உள்ள ஹார்மோன்களில் மாற்றம் ஏற்படுவதால் குமட்டல், வாந்தி ஏற்படுகின்றன. இதை 'மார்னிங் சிக்னஸ்' என்பார்கள். ஆனால் இந்த மசக்கை காலையில் மட்டும் தோன்றாது. மதியம், இரவு எப்போது வேண்டுமானாலும் வரும். இந்நிலை சாதாரணமாக பதினாலிலிருந்து பதினாறு வாரங்கள் வரை நீடிக்கும்.

மார்பக மாற்றங்கள்

மார்பகங்கள் கனமாக உணர்தல், பால் ஊறுதல், குறுகுறுப்பு உணர்ச்சிகள் தோன்றும். இவை உங்களைத் தாயாகத் தயார்ப்படுத்தும் அறிகுறிகளே!

களைப்பு மற்றும் சோர்வா?



கருவறையில் குழந்தை வளர்வதற்குத் தேவையான சக்திகள் தாயின் உடலிலிருந்து எடுக்கப்படுவதால் தாய்க்குக் களைப்பு மற்றும் சோர்வு உண்டாகிறது.

அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுதல்

கர்ப்பப்பை வளர வளர அதனது எடை சிறுநீர்ப்பையை அழுத்துவதால் இந்நிலை ஏற்படுகிறது.

அடக்க முடியாத ஆசை; அளவில்லா வெறுப்பு

எண்ணெயைக் கண்டாலே உவ்வே! புளிப்பு, காரத்தில் நாக்கில் நீர்! காரணம் இவை வாந்தி உணர்வை கட்டுப்படுத்துவதால்.

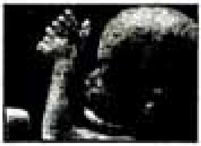
எடை குறைதல்

மிகைப்பட்ட வாந்தி, பசியின்மை போன்றவை காரணமாக கரு வளர்ச்சியின் தொடக்கக் காலத்தில் நீங்கள் எடையை இழக்க நேரிடலாம்!

'கரு'வில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்



- இருதயம் துடிக்கத் தொடங்கும்.
- தலை, கைகள், விரல்கள், கால்கள், கால் விரல்கள் வளரத் தொடங்கும்.
- முக்கிய உள்ளுறுப்புகள்; நரம்புகள் வளர்ச்சியடையும்.
- நச்சுக்கொடி உருவாகும்.
- தலைமயிர்கள் வளரத் தொடங்கும்.
- இருபது பற்களுக்கான அரும்புகள் வாயில் தோன்றும்.



முதல் பருவ நிலை முடியும் பொழுது கருவின் வளர்ச்சி நான்கு அங்குல உயரத்திற்கும், எடை ஒரு அவுன்ஸிற்கு சிறிது கூடுதலாகவும் இருக்கும்.

மருத்துவக் கண்காணிப்பு

முதல் மாதம் :

முழு உடல் பரிசோதனை, இரத்தம் மற்றும் சிறுநீர் பரிசோதனை.

இரண்டாம் மாதம் :

உடல் எடை, உடலில் சர்க்கரை, புரதத்தின் நிலையை அறிய எடுக்கப்படும் இரத்தம் அழுத்தம் மற்றும் சிறுநீர்ப் பரிசோதனைகள்.

மூன்றாம் மாதம் :

உடல் எடை, உயரம், கருவின் இருதயத் துடிப்பு மற்றும் கர்ப்பப் பையின் அளவு கண்காணிக்கப்பட வேண்டும்.

முதல் பருவ நிலையில் உடலின் எடை

கர்ப்ப காலத்தின் முதல் மூன்று மாதமும் உடல் எடை நிலையாக இருக்க வேண்டும். (அதிக வாந்தி, பசியின்மை காரணமாக எடை குறையலாம்). பத்தாவது வாரத்திலிருந்து உடலில் இரத்தம் அதிகம் ஊற ஆரம்பிக்கும் பொழுது உடல் எடை அதிகரிக்கும். பதினான்காவது வாரத்திலிருந்து வாந்தி, குமட்டல் குறைந்து சாப்பிடும் அளவும் அதிகரிக்கும்.

இந் நேரத்தில் நல்ல சத்தான காய், கனிகளைச் சாப்பிட வேண்டும். சத்தில்லாதவற்றை வேண்டாத உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். நிறைய சுண்ணாம்பு, இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் சத்துக்களுடைய உணவுகள் மற்றும் மருத்துவர் கூறும் ஃபோலிக் ஆசிட் கொண்ட உணவுகளையும் உட்கொள்ள வேண்டும்.

இரண்டாவது பருவகாலம்

14 - 27 வாரங்கள்

பதினான்காவது வாரத்திலிருந்து இருபத்தியேழாவது வாரம் வரை இரண்டாவது பருவமாகக் கருதப்படுகிறது.

அறிகுறிகள்



- வயிறு சிறிதே தெரியும்
- உடல் எடை அதிகரித்துக் கொண்டு வரும்.

வயிறு பெரிதாக, உருண்டையாக வளர்ந்து வரும்.

26லிருந்து 28 வாரத்திற்குள் வயிறு வெளியே தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

மலச்சிக்கல்

கர்ப்பப்பை சிறு குடல், பெருங்குடல்களை அழுத்துவதால் சாப்பிட்ட உணவுகளை ஜீரணிக்கும் வேலை தாமதமாக நடைபெறும். இதனால் மலச்சிக்கல் உண்டாகும். உட்கொள்ளப்படும் இரும்புச்சத்து காரணிகளினாலும் மலச்சிக்கல் அதிகரிக்கும்.

வரிவரிக் கோடுகள்

தோல் விரிவடைவதால் மார்பகங்கள், இடுப்பு, வயிற்றில் அடையாளங்கள் தென்படும். தோல் விரிவு காரணமாக உடலில் அரிப்பு ஏற்படும்.

கரு அசைவு

இருபதாவது வாரத்திலிருந்து கரு நகரத் தொடங்கும். கரு சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். உதைக்கும், சில நேரம் தூங்கும், சில நேரம் விழிக்கும். விரலால் பிறாண்டும். நீர்க்குமிழி போல் தாய் உணர முடியும்.



'கரு'வில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

- கரு வேகமாகவும், தொடர்ந்தும் வளர்ந்து கொண்டேயிருக்கும்.
- இருதயம்; சிறுநீரகம் போன்ற உறுப்புகள் மேலும் வளர்ச்சியடையும்.
- கை, கால் நகங்கள், கண் இமைகள் வளர்ந்து விடும்.
- கருவின் உடலில் தோல் வளர்ச்சியடைந்து, தோலில் பூனை முடிகள் தோன்றும்.



இரண்டாவது கால நிலை முடியும்பொழுது கருவின் வளர்ச்சி 11 லிருந்து 14 அங்குலமாகவும், ஒன்றிலிருந்து ஒன்றரை கிலோ எடையும் கொண்டிருக்கும். இந் நிலையில் கரு வெளியுலக சத்தங்களைக் கேட்கும், சிறுநீர் போகும். வாயால் விழுங்கும்.

கருவுற்ற பெண்ணுக்கு ஒரு நாளுக்குரிய சரிவிகித உணவுப் பட்டியல்

தானியங்கள் -	400 கிராம்
பயறு வகைகள் -	55 கிராம்
கீரைகள் -	150 கிராம்
மற்ற காய்கறிகள் -	50 கிராம்
கிழங்கு வகைகள் -	50 கிராம்
பழங்கள் -	100 கிராம்
பால் -	2 கப்,
எண்ணெய்; கொழுப்பு -	20 கிராம்
சர்க்கரை மற்றும் வெல்லம் -	30 கிராம்

மருத்துவக் கண்காணிப்பு

- உங்களது உயரம், எடை
- கருவின் இருதயத் துடிப்பு
- கர்ப்பப்பையின் அளவு, உருவம் மற்றும் உயரம்.

உடல் எடை



இருபதிலிருந்து முப்பதாவது வாரத்திற்குள் உங்களது எடை கூடுதலாக 4.5 கிலோ ஏறியிருக்கும். இந்த இடைப்பட்ட பத்து வாரத்திற்குள் 4.5 கிலோவுக்கும் மேல் எடை அதிகரித்திருந்தால் பிரசவ சிக்கல்கள் வர வாய்ப்புண்டு. எனவே அதிக எடை ஏறாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும்.

கண்காணிக்கப்பட வேண்டியவை...

அனிமியா - இரத்தத்தில் இரும்புச்சத்துக் குறைபாடு

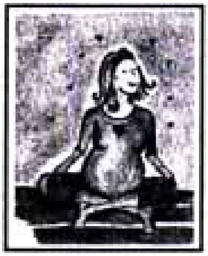
சர்க்கரை - சிறுநீரகத்தில் சர்க்கரை வியாதி (கருவுற்றிருக்கும் பொழுது ஏற்படும் சர்க்கரை வியாதி)

பேறுகால ஜன்னி - அதிக ரத்த அழுத்தம் காரணமாக ஏற்படும்.

3 மூன்றாவது பருவ காலம்

28-லிருந்து 40 வாரங்கள்

கரு வளர்ச்சியின் மூன்றாம் பருவ காலமானது 28வது வாரத்திலிருந்து 40வது வாரம் வரை அடங்கும். இந்நிலையில் ஆரோக்கியமான குழந்தைகள் குறிப்பிட்ட தேதிகளுக்கு முன்பும், பின்பும் பிறக்கலாம். இந்நிலையில் தோன்றும் அறிகுறிகள் எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஒன்றாக இருந்தாலும் கருவுக்குக் கரு வித்தியாசப்படும்.

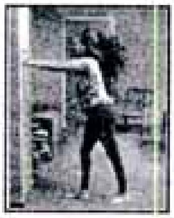


அறிகுறிகள்

முதுகுவலி : முன் தள்ளிய வயிற்றினால் பின்னால் உள்ள தசைகளிலும், முதுகிலும் வலி ஏற்படும்.

அடிக்கடி சிறுநீர் வெளியேறுதல் :

கருவின் பின்புறம் (பிட்டம்) மற்றும் தலையானது சிறுநீர்ப்பையை முட்டுவதால், இந்நிலை ஏற்படுகிறது.



கால் சுளுக்கு, பிடிப்பு :

இரத்த நாளத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மற்றும் இரத்த ஓட்டத் தடையினால் சுளுக்கு, பிடிப்பு ஏற்படுகிறது.

மேல் மூச்சு, கீழ் மூச்சு

கூடுதல் எடை அதிகரிப்பும், ஈரல்குடலை கருப்பை அழுத்துவதாலும் மூச்சு வாங்கும்.

'கரு'வின் அசைவுகள்

அடிக்கடி உதைக்கும், நகரும். கருவின் உயரம், எடை மற்றும் நீரினால் 'கன'மாக உணர்வீர்கள்.

மேற்சொன்ன அறிகுறிகள் தவிர சிலருக்கு இரவில் தூக்கம் வராது. மலச்சிக்கல் ஏற்படும். கட்டுப்பாடில்லாமல் சிறுநீர் வரும், கால் பாதம் வீங்கும். வயிறைச் சுற்றி அரிப்பெடுக்கும். வெள்ளைப் பாடும் இருக்கும்.

கர்ப்ப காலத்தில் பெண்ணின் எடை எவ்வளவு கூட வேண்டும்?

கர்ப்பத்திற்கு முன் சாதாரண எடையாக இருந்தால் (50 கிலோ தாஜ்மஹால்!) -	8-10 கிலோ
கர்ப்பத்திற்கு முன் குறைவான எடையாக இருந்தால் (ஒல்லிக்குச்சி!) -	10 - 12 கிலோ
கர்ப்பத்தில் இரட்டைக் குழந்தை இருந்தால் (டிவின்ஸ்) -	12 - 15 கிலோ
கர்ப்பத்திற்கு முன் அதிக எடையுடன் இருந்தால் (குண்டு கத்தரிக்கா!) -	6 - 8 கிலோ

'கரு'வில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்



- உடலில் தோன்றிய பூனை முடிகள் மறையும்.
- எலும்புகள் வலுப்பெறும். ஆனால் தலை எலும்புகள் மட்டும் மென்மையாக இருக்கும் *(பிரசவம் சுலபமாக இருப்பதற்காக)*
- *பிரசவ நேரம் நெருங்கி விட்டால் கரு தானாக சுழன்று அடிவயிற்றில் தலைகீழாக வாகாக உட்கார்ந்து விடும்!*

40 வது வாரம் கரு முழுமையாக வளர்ச்சி பெற்றிருக்கும். இருபது அங்குல உயரமும் மூன்றிலிருந்து நான்கு கிலோ எடையும் இருக்கும்.

மருத்துவக் கண்காணிப்பு



இந்நிலையில் மருத்துவக் கண்காணிப்புத் தொடர்ந்து இருக்கும்.

- உங்களது எடை, பிளட் பிரஷர் அளவு
- சர்க்கரை மற்றும் புரதத்தின் அளவுக்கான சிறுநீரகப் பரிசோதனை
- கருவின் இருதயத் துடிப்பு, அளவு, கருவின் நிலை கண்டறியப்படும்.

பொதுவாக 32-வது வாரத்திலிருந்து இரண்டு வாரத்துக்கொரு முறையாகவும் 36 வது வாரத்திலிருந்து அதாவது ஒன்பதாவது மாதத் தொடக்கத்திலிருந்து வாரம் ஒருமுறையாகவும் மருத்துவக் கண்காணிப்புத் தொடங்கும்.

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05' Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05' Registered as a Newspaper in Srilanka Supplement to the Mangayar Malar April 2004 issue

எடை அதிகரிப்பு



முப்பதாவது வாரத் தொடக்கத்திலேயே உடல் எடை அதிகமாகும். அதிகத் தண்ணீர் காரணமாக வயிறு கனமாக இருக்கும். 35-வது வாரத்திலிருந்து எடை அதிகரிப்பு படிப்படியாகக் குறைந்து 38வது வாரத்திற்கு பின்பு முழுமையாக நின்று விடும். பிரசவத்திற்கு பத்து நாட்களுக்கு முன்பு உடலில் ஏற்படும் ஹார்மோன் அளவுகள் காரணமாக ஒருசில பெண்களுக்கு எடை குறைதலும் இருக்கும்.

நீங்கள் கண்காணிக்க வேண்டியது....

- கருவின் அசைவுகளில் ஏற்படும் மாற்றம்
- யோனியில் இரத்தக் கசிவு
- கர்ப்பத்தின் உட்பை கிழிதல், ஏதாவது சந்தேகமான அறிகுறிகள், பயங்கள் உடனே உங்கள் மருத்துவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

பேறு கால அட்டவணை

பெயர்: மருத்துவரின் பெயர்:

பரிசோதனை நாள்	மருத்துவரின் ஆலோசனை
முதல் பருவம்	
இரண்டாம் பருவம்	
மூன்றாம் பருவம்	

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / PMG (CCR) 601 / 03 - 05 *
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 392 / 03 - 05 * Registered as a Newspaper in Srilanka

